budo scope 14

découvrir le

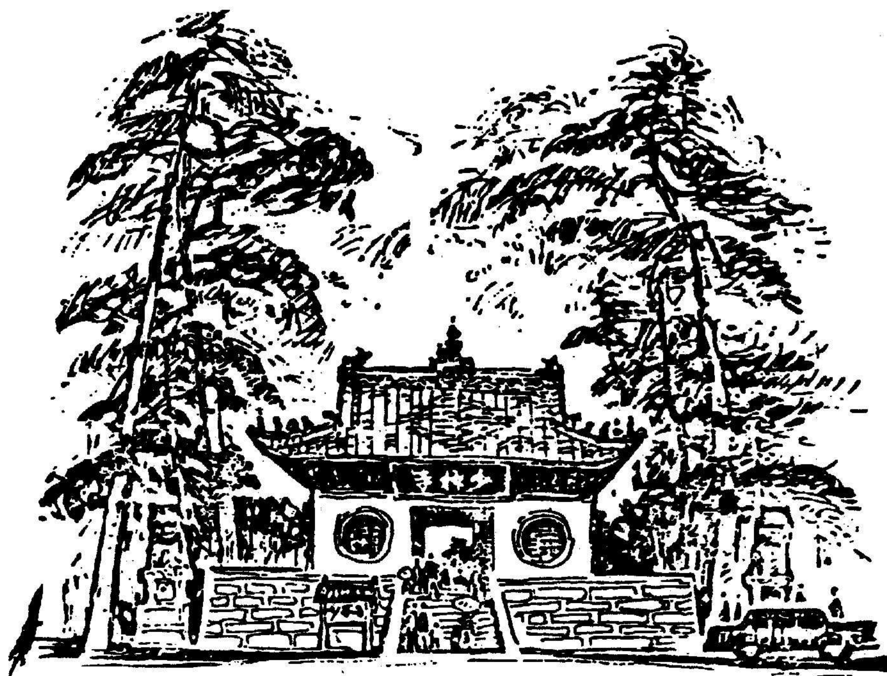
SHORINJI-KEMPO

r. habersetzer



amphora

SOMMAIRE



L'entrée de Shaolin

L'ESSENTIEL, EN DEUX MOTS

« Shorin », en japonais ... ou « Shaolin », « Siu Lam » ou « Si Lum », en chinois... ou encore « Thiêu Lâm » en vietnamien, c'est toujours ce fameux « monastère de la Jeune Forêt » autrefois prospère dans les Monts Songshan, dans la province chinoise du Henan. Là où le 28e Patriarche du Bouddhisme, le moine Boddhidharma (Da Mo en chinois, Daruma en japonais), a laissé une subtile trace et un début de légende jusqu'à laquelle remontent tous les historiens des arts martiaux de l'Extrême-Orient. La référence, et les racines, d'un art guerrier aux expressions aujourd'hui multiples, et parfois concurrentes.

« Kempo »..., c'est la « voie du poing », déjà connue dans l'ancien Japon médiéval, pratiqué au même titre que des dizaines d'autres styles de combat rapproché et à mains nues, que l'on connaissait aussi sous les noms de « Toride », « Yawara », « Kogusoku », « Ji-Jitsu », « Hakuda », etc. Un ensemble de techniques, qui avaient beaucoup de ressemblances et quelques différences, passées au Japon, au cours des temps, depuis l'empire chinois voisin, grand initiateur du « Pays du Soleil Levant » au cours des premiers siècles de son histoire, et où on les appelait « Chuan Fa » ou « Chuan Shu », entre autres dénominations. Tout comme aujourd'hui le « Karatédo », puisqu'il s'agit toujours de techniques de défense et de coups frappés (atémi) dont, au fond, l'inventaire ne peut dépasser l'imagination des hommes d'hier comme d'aujourd'hui, confrontés aux mêmes impératifs de survie dans un environnement humain hostile.

« Shorinji-Kempo » désigne donc, à la limite, en un vocable japonais, n'importe quelle discipline de combat à main nue dont l'histoire remonte au monastère rendu célèbre par Boddhidharma. On peut, en effet, aussi bien dire « Shaolin ssuChuan-Fa » ou « Siu Lam Kung-Fu » en language chinois (encore que « Wu-Shu » serait plus approprié que « Kung-Fu »). « Shorinji-Kempo », tout comme « Kung-Fu » ou « Karatédo », est donc d'abord une appellation générique de mouvements de défense et d'attaque, essentiellement sans qu'il soit fait utilisation d'armes, dont les variations locales ne sont pas, à y regarder de près, vraiment tellement différentes. Et, on l'aura compris, pour cause ! Rien de vraiment neuf, au fond. Et pourtant...

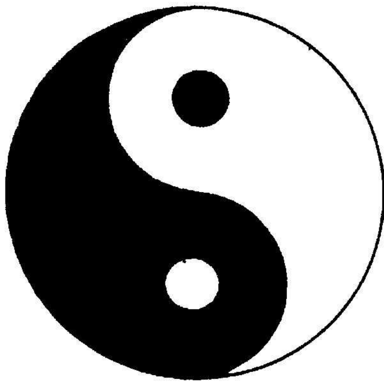
Lorsque l'on prononce aujourd'hui le mot « Shorinji-Kempo », on ne réfère plus seulement à « la Voie du poing du Monastère de la Jeune Forêt ». Il est également et plus précisément fait allusion à une discipline physique doublée d'une attitude mentale qui portent l'une et l'autre la marque d'un homme, Doshin So (1911-1980). Son nom japonais était Nakano Michiomi, et il posa après la Seconde Guerre mondiale, au Japon, son propre système technique et sa propre vision de l'art du combat. Son « Shorinji-Kempo »

est né en 1947, comme la synthèse personnelle d'une formation et d'une recherche qui n'avaient été qu'à lui. Maître-fondateur d'un style où, bien sûr, tout ne pouvait être original, il devint de ce fait patron (Kancho) d'une école dont il établit le centre à Tadotsu, sur l'île japonaise de Shikkoku, où est localisé depuis le dojo central (Hombu Dojo). Le « Shorinji-Kempo » est aujourd'hui une organisation importante et puissante, aux ramifications mondiales, gérée par la fille de Doshin So, avec des experts et des représentants soucieux de transmettre le plus fidèlement possible l'héritage laissé par le fondateur. Même si, techniquement, cette discipline évolue et se complète sans cesse, montrant par là qu'elle n'est pas un corps mort mais un élément d'une dynamique de l'Univers tout entier dans laquelle doit également s'inscrire la préoccupation éternelle de l'homme en perpétuel devenir, pour le bien de tous.

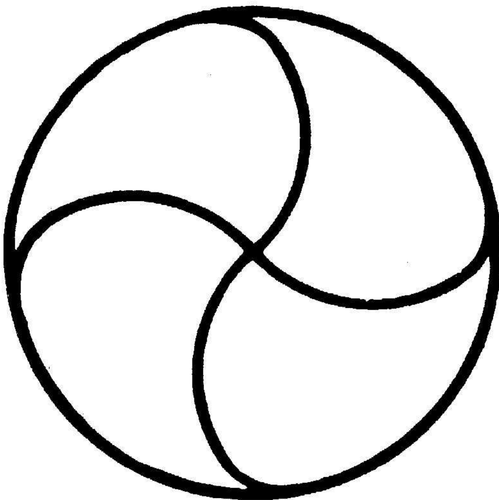
Car tel est, au fond, le message de Doshin So : les techniques ne sont que des supports pour une démarche intérieure. Ce qui fait penser à cette image du philosophe chinois : « un filet pour attraper le poisson »... C'est aussi ce que nous avons voulu rappeler dans cet ouvrage d'introduction à l'art et à la philosophie du « Shorinji-Kempo » tel que conçu, à partir de techniques anciennes revues par Doshin So. Sans autre ambition que d'inciter à une pratique dont les buts et les principes rejoignent, en pourrait-il être autrement, ceux de tous les arts martiaux authentiques. Ceux qui n'ont que faire du bruit médiatique, des modes ou de leurs avatars sportifs, pour mieux rester les gardiens d'une Tradition universelle dont le souffle régénérateur mérite d'être transmis aux générations futures.

Que ce premier livre en langue française, paraissant 23 ans après celui du Maître-fondateur, atteigne ne serait-ce qu'en partie ces objectifs, serait la meilleure récompense au soin avec lequel nous l'avons rédigé et illustré.

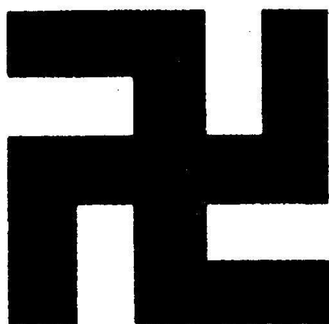
Ce « Budoscope » se propose de vous présenter une approche de l'art du « Shorinji-Kempo ». Lorsque vous en aurez assimilé les premiers rudiments, vous pourrez aller plus loin avec d'autres volumes des collections « Budoscope » et « Encyclopédie des Arts Martiaux » consacrés à des formes techniques voisines (voir en fin de volume).



Le symbole chinois pour exprimer TAO, l'union du YANG (élément positif) et du YIN (élément négatif), l'un se fondant dans l'autre le long d'une ligne de contact en perpétuel mouvement.



Le symbole du KONGO-ZEN : deux lignes sinusoïdales pour exprimer les quatre réalités de notre Univers, le Yang, le Yin, le Ciel et la Terre, en perpétuelle interaction.



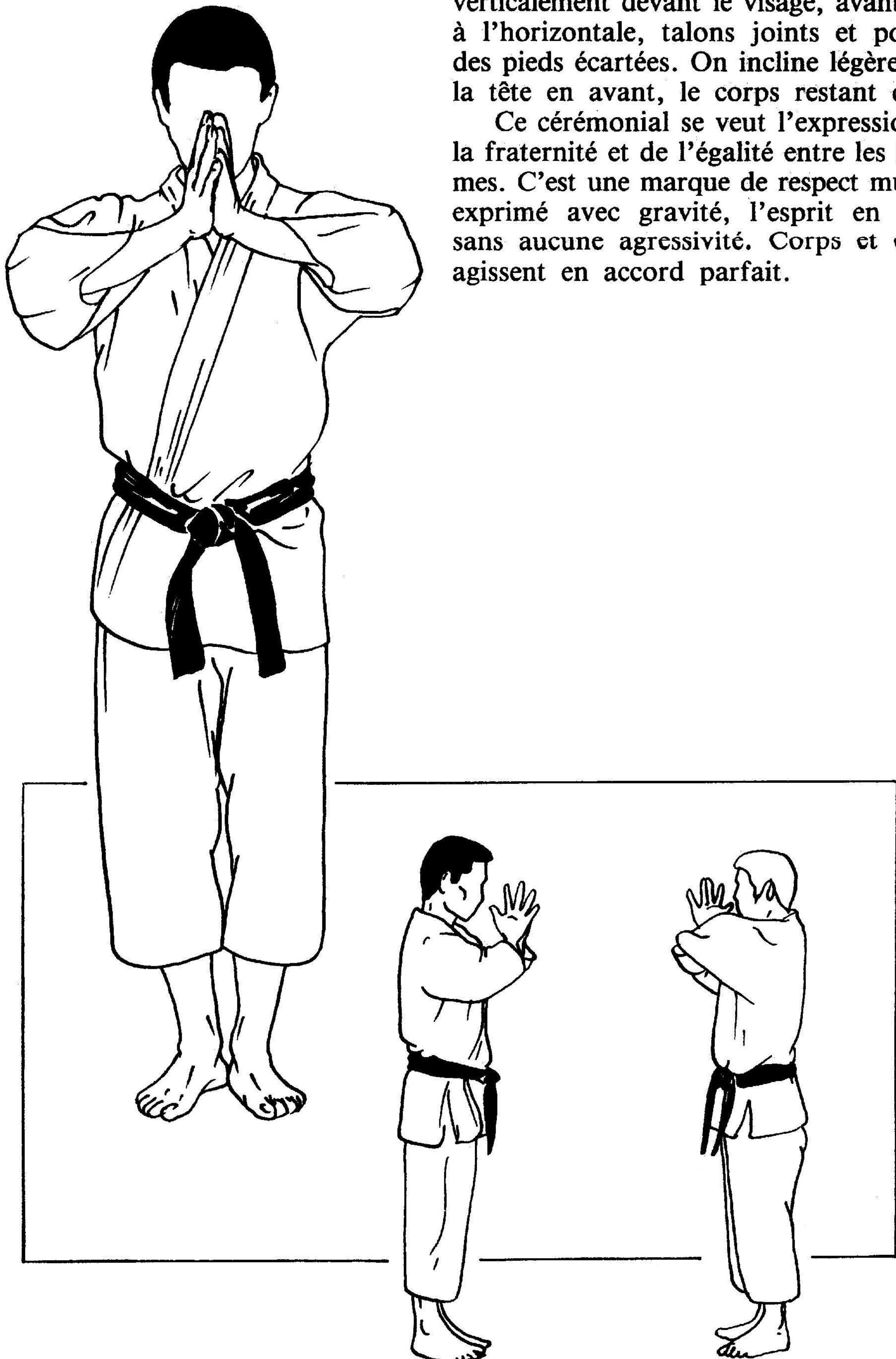
La SVASTIKA, symbole du Shorinji-Kempo de Doshin So. Cette représentation fort ancienne, et que l'on retrouve aussi bien dans des temples chinois, japonais, tibétains, indiens et jusqu'en Amérique Centrale, suggère un mouvement de rotation autour d'un pôle immobile duquel émanent les courants d'énergie. Cercle brisé évoquant une roue qui tourne, elle fut déjà l'un des symboles préhistoriques pour représenter le soleil.

Les Japonais appellent cette forme de svastika « OMOTE MANJI » (« positive » parce que représentant amour, miséricorde, bonheur), contrairement à « URA MANJI », dont les branches sont orientées en sens inverse (et qui fut la marque de l'hitlérisme), « négative » parce que représentant fureur, destruction, malheur...

Le SALUT qu'échangent les pratiquants de Shorinji-Kempo avant et après chaque exercice.

L'attitude est GASSHO-GAMAE. On salue mains jointes (hirate hasso) placées verticalement devant le visage, avant-bras à l'horizontale, talons joints et pointes des pieds écartées. On incline légèrement la tête en avant, le corps restant droit.

Ce cérémonial se veut l'expression de la fraternité et de l'égalité entre les hommes. C'est une marque de respect mutuel, exprimé avec gravité, l'esprit en paix, sans aucune agressivité. Corps et esprit agissent en accord parfait.



RACINES ET COMPOSANTES : une introduction à l'art du « Shorinji-Kempo »

D'une appellation générique à l'élaboration d'un système personnel : la démarche de Doshin So.

Doshin So est le père du Shorinji-Kempo moderne, tel que définit dans la présentation de ce livre, c'est-à-dire héritier sans doute de techniques fort anciennes mais compilation personnelle et de ce siècle d'un système de combat revu sous un angle nouveau (à base de principes techniques plus scientifiques) et sous une dimension intérieure nouvelle par l'adjonction d'une philosophie de l'existence.

En fait, Doshin So fut le nouveau nom adopté après la Seconde Guerre mondiale par le Japonnais Nakano Michiomi (1911-1980), né dans la préfecture d'Okayama, sur la Mer Intérieure du Japon. Et ce comme un choix résultant d'une évolution intérieure, à l'issue d'un profond contact avec la civilisation chinoise. A la mort de son père, en effet, le jeune Nakano fut une première fois envoyé dans la province chinoise de Mandchourie pour y vivre auprès de son grand-père, employé aux Chemins de Fer de la Mandchourie du Sud. Ce dernier était un nationaliste japonais convaincu, et membre de la très active société d'extrême droite, « Dragon Noir », dirigé par Toyama Mitsuru, dont il était l'ami. Lorsqu'il décéda à son tour, Nakano, qui avait 17 ans, fut rappelé au Japon pour y devenir lui-même membre de cette société, sous la férule directe de Toyama. On retrouve Nakano une seconde fois en Mandchourie, où il avait été réexpédié en 1928 pour mener à bien une mission secrète qui lui avait été assignée : entrer en contact avec des milieux d'opposition au gouvernement chinois de Tchang Kai Chek, dans le cadre










Diverses représentations de vieilles techniques de Shaodin telles que reproduites dans d'anciens manuels chinois.

du projet japonais d'invasion de la province, projet qui se réalisera à partir de 1931. Peu importe de savoir si le prêtre Taoiste avec lequel Nakano entra en contact était ou non un authentique agitateur politique, mais cette rencontre allait donner une orientation définitive à la vie de ce dernier.

Nakano apprit en effet de ce religieux ses premières connaissances en **Chuan-Fa**, dans le cadre d'un enseignement qui paraît lié à la branche nord de l'enseignement du **Shaolin** (Kempo du style « Byakurenmonken »), et tout imprégné de la morale de la société secrète chinoise du « Lotus Blanc », une parmi de nombreuses autres, toutes nationalistes convaincues dont les membres avaient toujours été mobilisés dans la résistance sanglante contre tous les envahisseurs que la Chine avait connu depuis des siècles, ainsi, pour finir, contre les Mandchous sous la dynastie des Ch'ing (1644-1911) (1). Cette société se voulait rattachée à une branche du Bouddhisme dont la généalogie remonterait jusqu'au IVe siècle, et dans les préceptes de laquelle on trouvait : suppression des désirs, abstinence d'alcool, alimentation végétarienne, respect de la vie. Elle avait une grande audience dans les campagnes chinoises et ses membres étaient également réputés pour leur entraînement au **Wu-Shu** (2). Elle était d'ailleurs liée à d'autres sociétés de même orientation comme celle des « Écharpes Rouges », des « 8 Trigrammes », des « Boxers », de la « Robe Blanche », ...

C'est la raison pour laquelle Nakano put s'initier, dans le cadre d'une mission qui le fit voyager dans toute la Chine du Nord, à diverses formes de **Wu-Shu.** Sans doute acquit-il ainsi une expérience certaine, et une grande culture martiale, mais Nakano a-t-il été, ici où là, jusqu'à devenir un disciple « interne » (proche) de tel ou tel sifu (3) ? Rien n'est moins sûr, et cela s'explique par les contraintes mêmes de son périple chinois. Cependant, à Pékin, il fut mis en contact avec le Sifu Wen Lao-Shi (ou Wen-Lanshi ou Wen-Taizong), un expert de Chuan-Fa de Shaolin (style « Giwamonken », en japonais), duquel il devint l'élève. On disait que Wen avait étudié dans les Songshan mêmes, et qu'il était passé maître de « I-ho-chuan » (« I-hermenthuen »). Nakano affirma que Wen, âgé, fit de lui en 1936, au cours d'une cérémonie officielle, le 21e maître de la Tradition du Shaolin, ce qui est impossible à vérifier et pas évident à admettre dans la mesure où il est assez incompréhensible qu'un chinois, justement traditionnaliste, introduise au Saint des Saints de son art, un représentant de l'occupant japonais, en principe abhorré. Telle est du moins l'affirmation, reprise dans la biographie officielle de Nakano, sur laquelle repose l'essentiel du prestige du fondateur du Shorinji-Kempo moderne. C'est qu'au Japon le prestige de la « Boxe du Shaolin » était (et est toujours) grand, et on désignait depuis des temps très anciens par « Kempo » tout ce qui avait un rapport avec le « poing chinois ». Et en ce sens la démarche de Nakano n'était pas vraiment neuve : un groupe organisé de Shorinji-Kempo avait déjà été fondé par Takemori Taizen dans un dojo de la préfecture de Toyama (et dont la succession continue d'ailleurs, à travers les élèves de Takura Teramasa).

---

(1) Sur l'histoire plus détaillée des actions de ces sociétés secrètes, où l'on retrouve le Sceau de l'ancien Shaolin, on lira les ouvrages de R. Habersetzer « Kung-Fu, l'épopée de la Main de Fer » (Pygmalion, 1976) puis « Kung-Fu originel » (Amphora, 1986), ouvrages épuisés.

(2) Terme générique désignant « art martial » en Chine popularisé en Occident sous le vocable « Kung-Fu »

(3) Sifu : professeur d'art martial (sensei, en japonais)

Lorsque à la fin de la guerre, les troupes russes chassèrent l'occupant japonais de la Mandchourie en 1945, Nakano réussit à s'en échapper avec l'aide d'un réseau mis en place par les sociétés secrètes. C'est ainsi qu'on le voit réapparaître en 1946 au Japon. Face au désarroi général qui avait submergé son pays après la défaite, il décida de mettre toute son énergie au service de la nation : restaurer la moralité et la fierté du japon sera désormais sa seule motivation. Et ce, par la biais des arts martiaux, dont l'enseignement et la pratique lui parurent capables de redonner aux jeunes nippons le sens des valeurs nécessaires à la reconstruction de leur pays. Dans un premier temps, Nakano compléta son savoir auprès de Sensei Okuyama Yoshiji (Yoshiharu), lui-même disciple de Matsuda Hosaku, du Daito-ryu Ju-Jitsu. Celui-ci lui enseigna son Hakko-ryu, style qu'il avait fondé en 1938. Mais Nakano se sépara rapidement du Hakko-ryu pour s'attaquer à la synthèse de toutes les formes de Chuan-Fa dont il avait eu connaissance en Chine. Il en fit un système cohérent et l'appela en 1947 « Nippon Den Sei To Shorinji-Kempo ». Nakano était alors devenu So Doshin (Doshin étant la lecture chinoise de Michiomi, son prénom japonais).

En 1970 paraît « Shorinji-Kempo, philosophie et techniques », le manuel signé par le maître qui, dans sa version en Anglais, fera le tour du monde et permettra à la discipline de Doshin So de faire son entrée dans les sphères internationales des arts martiaux. Une fédération internationale est créée, la « World Shorinji-Kempo Organization » avec siège à Tadotsu. En octobre 1972, est fondée la première « Fédération Française de Shorinji-Kempo » et l'art de Doshin So est introduit dans divers pays européens (4). Au cours de l'été 1979, ce dernier revient à Shaolin, dans le cadre d'un voyage officiel, et fait don au monastère d'une stèle de pierre gravée. Il décède quelques mois après. C'est sa fille, So Yuki (So Doshin II) qui va lui succéder à l'âge de 22 ans : une cérémonie officielle de succession eut lieu le 5 juillet 1980 et en fit le nouveau Kancho du Shorinji-Kempo, à la tête de quelques 1 200 000 membres rien qu'au Japon.

A ce jour Maître Aosaka est directeur technique et responsable de la W.S.K.O. pour l'Europe.

L'enseignement technique

Le Shorinji-Kempo, qu'il soit celui de Doshin So ou celui d'autres groupes japonais, est, par définition, directement relié aux racines de l'art dans le Shaolin d'antan. Il remonte très exactement jusqu'à l'apport du moine indien Boddhidharma (470-534 après J.-C.) qui avait décidé d'arrêter là sa pérégrination qui l'avait amené du sud. C'est dans la montagne, tout près du « Monastère de la Jeune Forêt » qu'il s'abîma dans une contemplation, face à un mur, dans une grotte sur un flanc abrupt, pendant neuf ans. C'est aussi là qu'il introduit la forme Chan (Zen) du Bouddhisme du Mahayana, qui passera au Japon, là qu'il aurait rédigé un livre qu'on lui attribue, le « I-Ching-Ching » (ou « Ekkinkyo », « Doctrine de la relaxation »), dans lesquels on veut voir les bases d'une méthode de Chuan-Fa. Il s'agit en fait de techniques respiratoires, exécutées debout, destinées à redonner vigueur aux

(4) Voir l'ancienne revue éditée en France par M. Plée et dont R. Habersetzer fut rédacteur en Chef de 1970 à 1973, « Budo-Magazine », numéros de mai 1970 et de juin 1973.

moines émaciés de Shaolin, à force de méditation statique, tels que les trouva le patriarche. Rien ne pourra jamais prouver que Boddhidharma fut réellement ce que l'on pourrait appeler le père des arts martiaux chinois. mais la légende existe, commode, séduisante. Nous nous en sommes longuement et suffisamment expliqué ailleurs (5) pour que nous ne jugions pas utile de rajouter par des redites au volume de ce livre. Souscrivons à la légende.

L'enseignement technique laissé par Doshin So consiste en « **Gojutai no waza** », soit de « techniques de force et de souplesse ». Il se subdivise en deux, selon la finalité visée et aussi en accord avec les deux principes du Tao chinois, le Yang (élément positif) et le Yin (élément négatif), tel qu'il sera question plus loin. Ainsi :

— **GOHO** est l'illustration technique du principe positif, actif, dur. On trouve dans cette panoplie de techniques celles des coups frappés, pour la défense ou la contre-attaque (art des « atémi », apparentant le Shorinji-Kempo au Karaté), sur attaque frappée.

— **JUHO** est l'illustration technique du principe négatif, passif, doux. On trouve dans cet autre répertoire des techniques de projections, de torsions et luxations, de clés d'articulations, utilisant le principe de l'esquive devant la force de l'agresseur qui essaie de saisir aux mains, au corps, aux vêtements. Cet art des « Kwansetsu-waza » apparente le Shorinji-Kempo à ces autres arts martiaux utilisant intelligemment le principe des pivots et des leviers tels l'Aiki-Jutsu ou le Ju-Jutsu.

Il est évident que la combinaison judicieuse des deux genres donne au pratiquant de Shorinji-Kempo des moyens de riposte complets et adaptés à tout type de situation, sur agression armée ou non.

Toutes ces techniques de base (il y en a... 610 au répertoire selon l'enseignement traditionnel du fondateur) sont, une fois suffisamment maîtrisées, exécutées avec l'assistance d'un partenaire. Dans cette pratique à deux (EMBU) les rôles sont définis à l'avance (attaque ou défense, en alternance). Le principe est de travailler en harmonie, pour progresser ensemble, sans esprit individualiste, sans qu'il y ait ni vainqueur ni vaincu.

Dans une phase avancée de l'étude du système du Shorinji-Kempo est introduite la connaissance des nerfs et des vaisseaux sanguins (KEIMYAKU-IHO). Cet enseignement, qui n'est que oral et ne s'adresse qu'aux étudiants avancés, apprend au pratiquant qu'il existe sur le corps humain 708 points nerveux, dont 142 seulement sont exploités, qu'il suffit d'attaquer pour paralyser l'agresseur, le rendre inconscient, l'amoindrir plus ou moins gravement. Parallèlement, le SEIHO est une pratique complémentaire pour préserver la santé : elle consiste en manipulations régénératrices (massages) appliquées sur les points vitaux pour relâcher la tension générale du corps à l'issue d'un dur entraînement.

---

(5) Le lecteur intéressé par la légende de Boddhidharma à Shaolin pourra se reporter aux trois ouvrages de R. Habersetzer aux Éditions Amphora : « Découvrir le Kung-Fu », (Budoscope), « Chi-Kung, la maîtrise de l'énergie interne » et « Kung-Fu, art et technique » (Encyclopédie des Arts Martiaux) qui développent et actualisent les recherches que l'auteur avait exposées dès 1976 dans son livre « Kung-Fu, l'épopée de la main de fer » (ouvrage épuisé).

Le message spirituel

Pour Doshin So, le « Shorinji-Kempo propose un nouvel espoir pour une paix véritable, le progrès, la prospérité et pour l'accomplissement et le bonheur de chacun sur terre ».

C'est dire la toile de fond sur laquelle est conçue la pratique, et la disposition intérieure de ceux qui, apparemment ne font qu'échanger des coups. Le Shorinji-Kempo est aussi, et pour son fondateur surtout, une philosophie de l'existence. Celle-ci est souvent mal comprise : le Shorinji-Kempo est, pour celui qui veut aller au cœur de l'art, la manifestation physique des théories du KONGO-ZEN. De « Kongo » (=diamant) et de « Zen » (=doctrine du Bouddhisme Ch'an). Une doctrine de synthèse également réalisée par Doshin So.

Le Kongo-Zen est une philosophie, pas une religion. Elle est sans Dieu. Elle ne reconnaît aucun pouvoir au-dessus de l'homme, responsable de son destin. Elle tend à mettre en valeur les potentialités de tout homme dont le but dans la vie doit être la Connaissance, la sagesse dans l'humilité, l'acquisition de la force (à travers un corps fort, un mental courageux, un esprit d'initiative) mais aussi la découverte de la valeur de la souplesse, de la compassion, de l'amour. Un enseignement qui est basé sur cette loi primordiale de tout l'Univers, qui régente les êtres et les choses, le visible et l'invisible, et que les Chinois désignent par le principe du Yang et du Yin : Yang est le principe mâle, positif (la raison et la force), Yin est le principe femelle, négatif (la passion et l'amour). Aucune de ces deux forces n'est nettement tranchée, séparées dans le diagramme du Tai Chi (6) par une ligne sinusoïdale qui rejoint à ses deux extrémités la circonférence symbolisant le Grand Tout (Tao). Le Kongo-Zen prétend que la vérité est dans la voie médiane, qui est harmonie, là aussi où matière et esprit sont inséparables.

C'est ainsi que le Shorinji-Kempo revu par Doshin So apprend à l'homme qu'il peut vivre en harmonie, avec lui-même comme avec les autres. Le Kongo-Zen est une philosophie tournée à la fois vers le soi (l'intérieur) et vers les autres (l'extérieur). Libre de l'anxiété de se savoir observé et jugé par un Dieu, auprès duquel il est redevable, l'homme du Shorinji-Kempo apprend à être lui-même l'artisan de sa propre vie. Il devient son propre maître, responsable de tout. Il doit mettre toutes ses forces au service de la volonté de découvrir les principes d'une morale enracinée dans la vraie nature des choses de la vie universelle (et non dans celle des lois faites par les hommes). Pour que sa vie devienne un « paradis sur terre » il doit s'affranchir de la souffrance, non par les voies classiques et connues (Bouddhisme, Taoisme, Christianisme), ni par une combinaison de ces voies, mais en observant ces trois règles :

— unifier le corps en action (Ken) et l'esprit (Zen) ;
— unifier la force et l'amour (ce qui assure l'utilisation de la force pour une raison juste) ;
— vivre à moitié pour soi et à moitié pour les autres (ne pas vivre de manière égocentrique).

---

(6) Voir, sur les principes de la cosmologie traditionnelle chinoise, l'ouvrage « Tai Ji Quan, sport et culture », du même auteur aux Éditions Amphora.

Finalement, les réponses à toutes les questions sont à trouver à l'intérieur de l'homme. Ainsi celui qui fera l'effort de chercher deviendra un « homme accompli ».

On aura compris que, tel, ce Shorinji-Kempo n'est pas un système de combat incitant à la violence. Il ne cherche pas à blesser, gratuitement. Il n'est pas une arme d'attaque, encore moins un moyen de gagner en compétition sportive. Il n'est pas une voie pour l'autosatisfaction par le biais de performances acquises par l'étalage d'une force brute combinée avec quelque « étrange pouvoir ». L'art de Doshin So vise à éliminer, ou du moins à amener à raison, les mauvais éléments de la société et à prévenir, ou terminer, les conflits (7). Par le biais de la compréhension de l'interaction des forces de la nature, dans le cadre d'une réalité où rien n'est dissociable et dont l'homme n'est qu'un élément, il est un chemin qui permet de contribuer au progrès général. Soit une excellente façon de donner à chacun un sens à son existence. Un catalyseur possible pour transformer le monde en une communauté de paix.

Ainsi compris, le Shorinji-Kempo possède une valeur éthique certaine et séduisante, intéressante spirituellement et socialement. A condition de préserver ce message dans le temps...



(7) Le Shorinji-Kempo veut ainsi revenir au sens d'origine de BU-DO (traduit par « chemin martial », en japonais) : BU est en effet un caractère (écrit autour de 120 après J.-C dans le « Setsumonjiki ») qui veut dire « arrêter la lance », donc stopper la violence. Budo n'est donc pas, à l'origine, une voie martiale mais plutôt une voie de la paix, de compréhension entre les hommes. Comme quoi tout entraînement Budo dans un sens guerrier est un faux-sens... Pratiquer un Budo, c'est donc développer une arme pour la paix (aucune arme n'étant jamais dangereuse en soi)...





1

GOHO
Le principe actif



A) LES BASES DU SYSTÈME

LES POSITIONS ET LES GARDES (KAMAE) — Dessins 1 à 7

Dans toute forme d'expression corporelle, dynamique ou statique, on travaille la position (pieds, jambes) et l'attitude générale (positionnement du corps dans l'espace), comme des fondements indispensables à la réussite d'un mouvement correct, résultante de l'action conjointe de diverses forces entraînant ou équilibre ou déséquilibre, en fonction du but recherché. Cela est particulièrement vrai dans les disciplines martiales dans lesquelles, sans le support total du corps tout entier au moment précis où le mouvement est censé être le plus performant (temps exact et bref du contact avec l'adversaire), celui-ci n'est pas réellement efficace. Un bon positionnement des pieds et un bon équilibre sont le point de départ d'une technique de pied ou de poing correcte, qui peut alors être exécutée avec vitesse et précision. Ce n'est cependant pas suffisant.

La position correcte d'un combattant n'est pas seulement le positionnement physique de son corps dans l'espace. Elle est aussi l'expression d'une attitude mentale, d'un état d'esprit. Elle peut, correctement observée, trahir une volonté offensive ou un désir de repli. Elle est, de ce fait, un élément important de la stratégie du combat. Corps et esprit doivent concorder, agir en unité. Avant d'engager le combat, un pratiquant d'art martial doit veiller à maîtriser quatre points en adoptant une position préalable (ou garde) :

— avoir le sens de la distance : celle qui vous sépare de l'agresseur doit être assez longue pour vous tenir hors d'une attaque surprise mais assez courte pour que vous puissiez vous-même placer rapidement une action décisive... Il n'y a contradiction que si votre position est rigide, définitivement établie : c'est la raison pour laquelle une position doit être évolutive, en fonction d'une réalité du combat changeante. Fixer durablement une position est la rendre vulnérable face à un adversaire intelligent. La science des déplacements, rapides et précis, est ici d'une importance vitale ;

— avoir une vision globale de l'adversaire. Il faut voir mais ne pas regarder : les yeux ne doivent pas se fixer sur un point précis mais avoir un champ de vision très large, dans lequel il est possible d'enregistrer instantanément la moindre modification dans le comportement du vis-à-vis (cette attitude est dite « happomoku ») ;

— avoir un esprit calme, vigilant, prêt, non tendu vers une action précise tant qu'elle n'a pas été décidée (esprit « Zanshin »). Il faut être prêt à tout. Il faut revenir à cette attitude mentale dès que l'action de défense ou de contre-attaque est terminée. Chaque montée en puissance au cours d'une action doit être suivie d'une détente physique et mentale dès la conclusion de cette action ;

— respirer correctement : c'est la respiration qui assure la bonne coordination corps-esprit. Une respiration trahit un état d'esprit (détermination, courage, peur, affolement...). Aucune technique ne peut avoir de chance de réussir vraiment si la respiration n'est pas correcte. C'est pourquoi, il est important de s'y entraîner régulièrement par la méditation assise (zazen) : celle-ci élimine le stress, régularise le métabolisme et stabilise les émotions.

Les pages suivantes illustrent les principales positions et gardes de combat utilisées par le Shorinji-Kempo :

1) Kesshu-gamae

C'est la position attentitve, adoptée avant ou après le travail technique, par exemple, pour marquer extérieurement son attention lors d'une explication technique de la part d'un instructeur. On est debout, talons joints, et pointes des pieds écartées comme pour saluer. Les mains sont croisées sur le bas-ventre. Le pouce de la main gauche est tenu par la main droite, de sorte que les quatre autres doigts de la main gauche couvrent le dos de la main droite, venant par devant. L'attitude générale est très détendue.

On peut également conserver cette attitude du haut du corps et écarter les pieds de la largeur des épaules.

2) Kaisoku-chudan-gamae

C'est la position que l'on adopte avant de commencer à exécuter une technique, soit en solitaire, soit face à un partenaire.

De la position précédente, écartez le pied gauche d'une largeur d'épaules, pointes de pieds toujours tournées vers l'extérieur. Écartez de même les avant-bras, maintenus parallèlement, coudes pliés et près du corps, poings serrés relevés à hauteur des épaules. Tournez légèrement les poignets, de sorte que les intérieurs des poings soient tournés l'un vers l'autre. Restez bien de face.

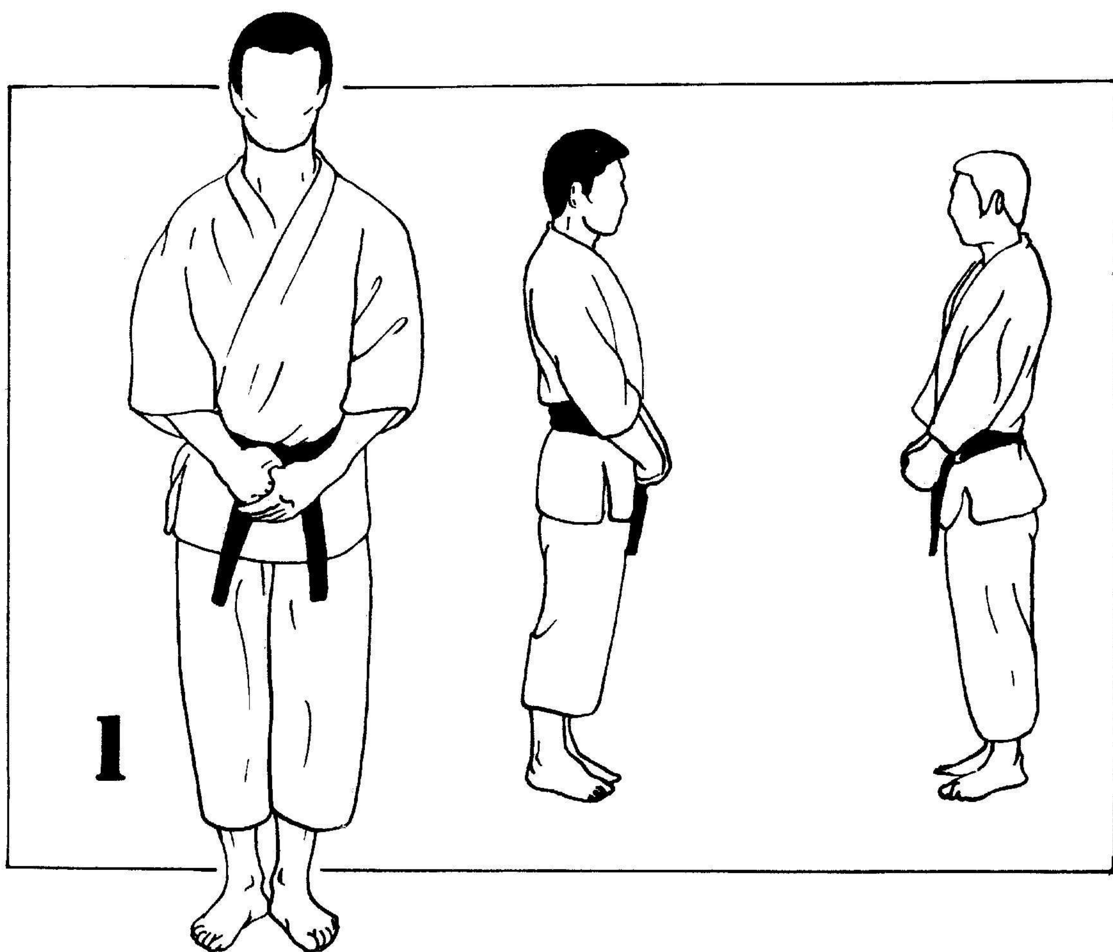
L'attitude générale reste décontractée, mais l'esprit doit être vif, alerte et prêt.

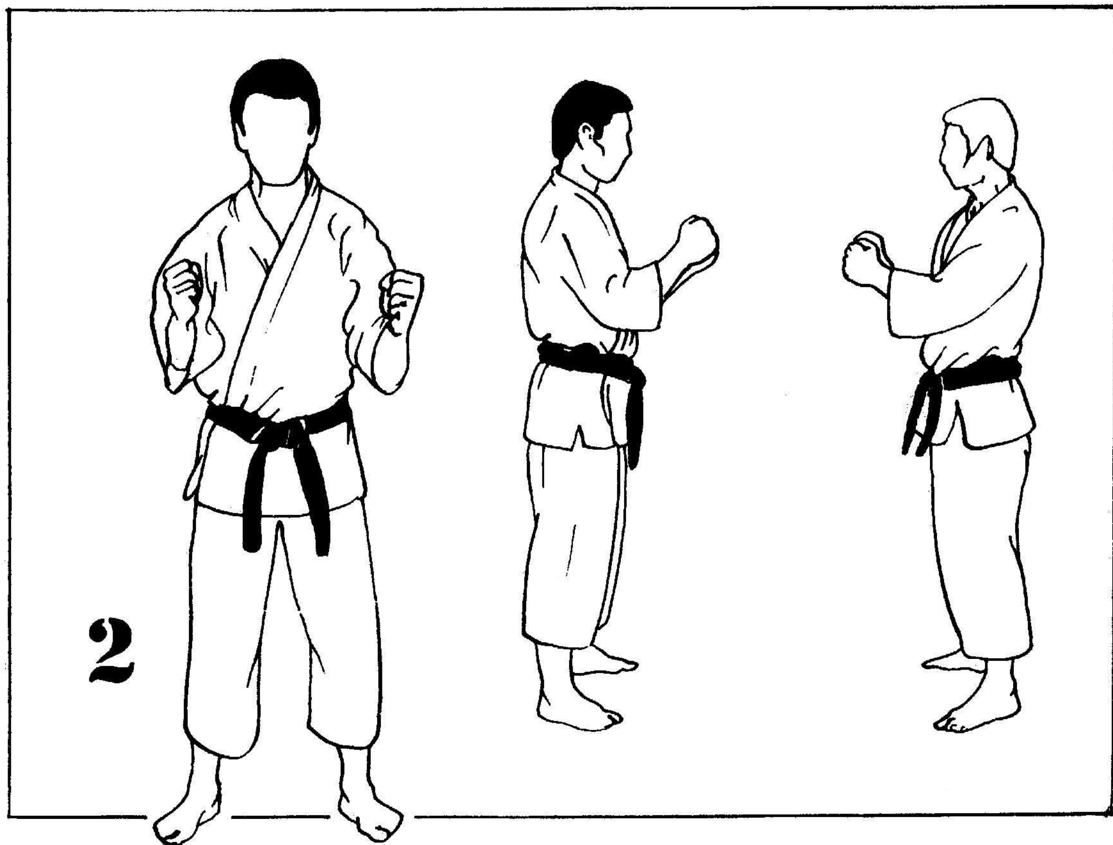
3) Ichiji-gamae

Ceci est déjà une position de combat, à partir de laquelle on exécute directement une technique d'attaque ou de défense.

De la position précédente, reculez le pied droit (pour une position à gauche), ce qui vous place de trois quart de profil par rapport à l'adversaire. Votre poids reste également réparti sur les deux jambes, de sorte à pouvoir frapper indifféremment de l'un ou l'autre pied, sans déplacement préalable du centre de gravité.

La garde de combat s'obtient en collant le coude droit au flanc, ce qui relève un peu plus le poing droit (il conserve cependant son orientation) et en descendant la main gauche ouverte devant vous, paume vers le bas et doigts légèrement tournés vers l'avant. Le coude gauche reste un peu fléchi, tout le bras en protection contre toute attaque pouvant menacer le flanc gauche.


1


2


3


4

N'écartez pas les coudes du corps, ce qui ouvrirait la garde en exposant davantage les poings vitaux, et restez suffisamment détendu pour pouvoir vous investir directement et instantanément dans l'action.

4) Chudan-gamae

C'est une autre garde de combat, qui ne diffère de la précédente que par le placement du bras gauche : l'avant-bras gauche reste parallèle au sol, coude davantage plié, et on conserve le poing fermé pointé vers l'adversaire.

Le pied arrière peut aussi être davantage ouvert que dans **ichiji-gamae**, et plus reculé.

Chudan-gamae est l'attitude classique pour l'étude des applications de techniques avec partenaire, et elle peut évidemment se prendre à droite comme à gauche.

Lorsque, face à face, les deux partenaires débutent l'action en adoptant **chudan-gamae** avec **le même pied en avant** (par exemple les deux en **chudan-gamae** à gauche, ainsi que décrit ci-dessus). On dit qu'ils sont en TAI-GAMAE. S'ils se présentent **des pieds contraires en avant** (par exemple l'un en **chudan-gamae** gauche, l'autre en **chudan-gamae** droit). Ils sont en HIRAKI-GAMAE.

5) Hasso-gamae

De la position précédente, relevez les avant-bras en ouvrant les mains. Les coudes sont collés au corps, les avant-bras parallèles à largeur d'épaules, paumes tournées l'une vers l'autre et doigts tendus, extrémités à hauteur du menton. Il faut particulièrement veiller à ne pas écarter les coudes du tronc (au cours d'un déplacement pour se mettre à bonne distance d'attaque par exemple).

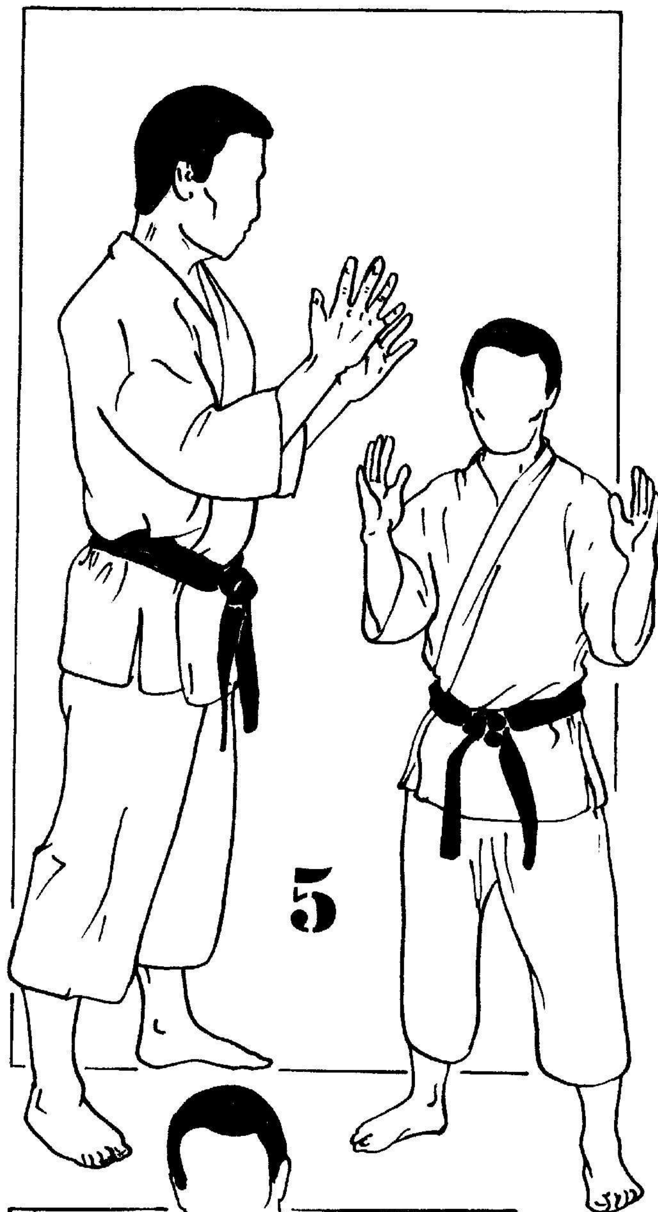
6) Taiki-gamae

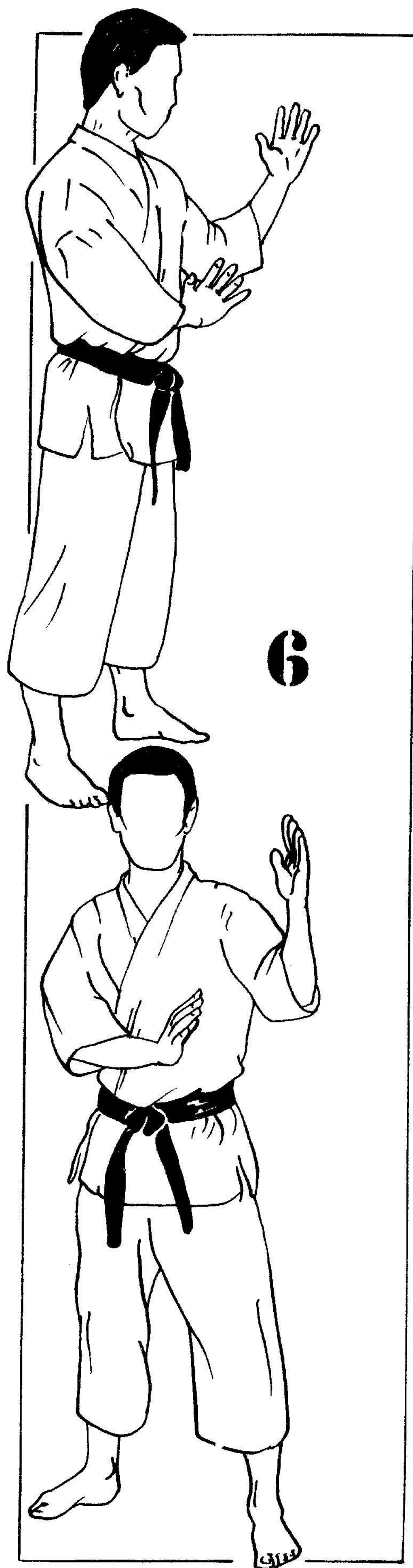
Cette position est plus spécialement adaptée pour une action défensive. A partir de l'attitude précédente, pied droit en arrière, relevez la main gauche à hauteur du visage, paumes toujours orientées vers l'intérieur, en écartant un peu davantage le coude du corps. Baissez le bras droit de façon à amener la base de la paume devant l'estomac. Le coude reste en contact du tronc.

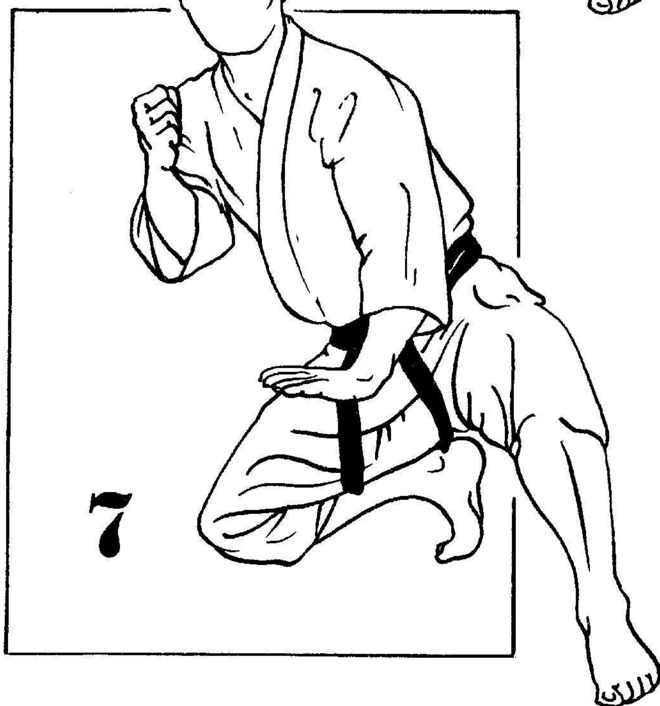
7) Fukko-gamae

Cette garde, avec un genou posé au sol, se retrouve à la fin des techniques de roulades, chutes ou projections.

A partir de la position précédente, descendez sur le genou droit. Les bras sont dans l'attitude de **ichiji-gamae**. Le talon droit est levé, mais le gauche reste au sol. Le genou gauche ne doit pas tourner vers l'intérieur.


5


6


7

LES DÉPLACEMENTS — Dessins 8 à 10

Un combattant statique est très vulnérable, et en réalité perdu s'il s'obstine. Que ce soit en action offensive ou défensive, il n'a de chance d'être réellement efficace que s'il arrive à se mettre et à rester à distance correcte de son ou de ses adversaires. De trop loin ou de trop près, ses techniques ne pourraient être exécutées valablement. Un combattant doit savoir se déplacer avant ou pendant l'action. Mais la science du déplacement ne requiert pas seulement l'art et la manière de placer ses pieds mais aussi la totalité du corps, en unité. Cela exige de la souplesse, de la vitesse et de l'équilibre. Pour être efficace, un déplacement doit être rapide, imprévisible et, si possible, masqué par le début même de l'action d'attaque ou de défense. C'est dire qu'à aucun moment la stabilité ne doit être compromise. Il faut donc veiller tout particulièrement à maintenir le haut du corps en attitude forte (droite, et sans laisser « flotter » la garde) et à garder les hanches basses. Il faut aussi que les pieds glissent souplement à la surface du sol, sans rester trop longtemps en suspension ni trop s'écarter l'un de l'autre.

Voici les trois manières fondamentales de se déplacer. Elles contiennent les bases de toutes les autres, que l'on découvrira dans les combinaisons de combat :

8) Sashikomi-ashi (Le déplacement droit)

Cette méthode est utilisée pour avancer ou reculer en ligne tout en conservant le même côté présenté à l'adversaire (donc sans changer de garde).

Pour avancer : faites un pas du pied avancé, en le posant à partir de la pointe (« balle » du pied), puis suivez d'autant du pied arrière dans la même direction.

Pour reculer : déplacez le pied arrière vers l'arrière, en le posant à partir de la pointe, puis suivez d'autant du pied avant dans la même direction. Dans les deux cas, la distance entre les deux pieds doit être celle des épaules. Conservez les genoux souples.

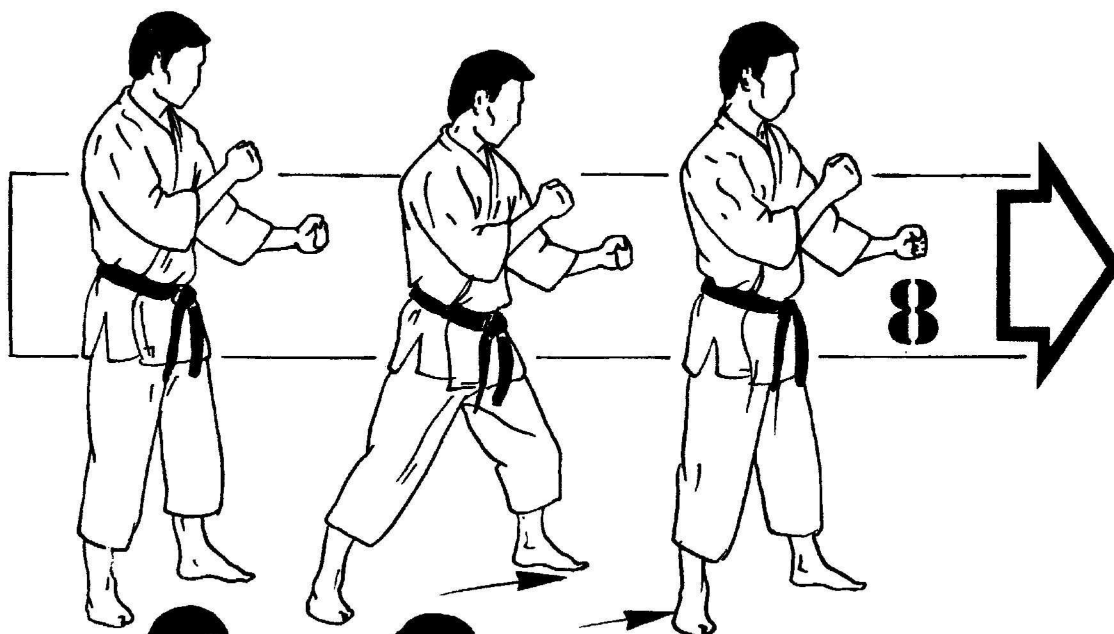
Cette méthode permet de faire de courtes rectifications de distances. Une autre permet d'effectuer un déplacement droit plus long, en avançant largement le pied arrière en avant pour porter une attaque de poing ou de pied arrières. (Non illustrée ici, mais figurant dans de nombreuses combinaisons d'attaques dans les pages suivantes).

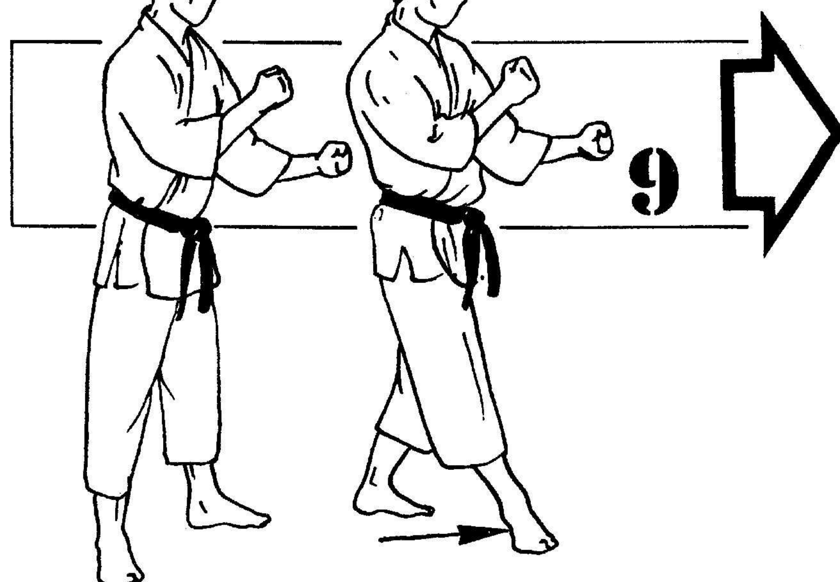
9) Sashikae-ashi (Le pas croisé)

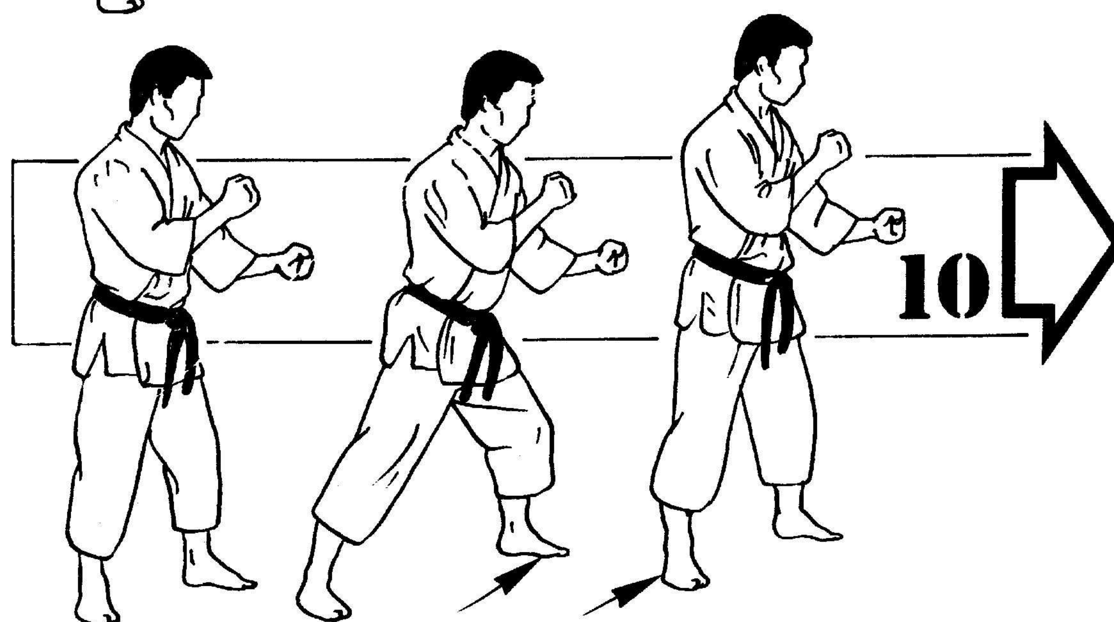
C'est le déplacement idéal pour attaquer du pied avancé. On croise le pied arrière en avant sans modifier la position du haut du corps afin de ne pas alerter l'adversaire.

10) Chidori-ashi (Le pas latéral)

La méthode est celle de **sashikomi-ashi**, mais le déplacement est ici latéral, soit vers l'avant soit vers l'arrière. Elle est donc idéale pour l'esquive. Même remarque que précédemment, en ce qui concerne le haut du corps.


8


9


10

LES ESQUIVES — Dessins 11 à 17

L'esquive est à la fois l'art d'annuler l'attaque de l'adversaire et celui de se placer en position idéale pour le contre-attaquer. La maîtrise de cette technique suppose une grande fluidité dans la manière de se déplacer et une bonne coordination entre le haut et le bas du corps. Le corps doit bouger vivement et en unité, juste ce qu'il faut et quand il faut. Il est inutile et inefficace de s'écarter de trop de la ligne d'attaque. L'esquive suppose un placement correct des pieds (déplacement des pivots) mais également un bon positionnement du buste (effet le plus souvent obtenu, soit rotation, retrait ou déplacement latéral, à partir d'une vigoureuse action des hanches). Voici les principales esquives du Shorinji-Kempo :

11) **Kaishin** (L'esquive rotative sur pivot avant)

Le déplacement est à la base un **chidori-ashi**. Mais dès que le pied avant est parti vers l'avant et un peu obliquement par rapport à l'axe d'attaque, on tourne le buste pour laisser passer l'attaque le long de la poitrine. On tourne puissamment vers l'arrière, poids du corps sur la jambe avant. Cette technique s'utilise de préférence sur l'extérieur de l'attaque adverse.

12) **Hikimi** (L'esquive par retrait du bassin)

A partir d'une garde **chudan-gamae** ou **taiki-gamae**, déplacez le poids du corps sur la jambe arrière, que vous pliez davantage, tout en retirant la partie médiane du corps (qui est ici visée par l'adversaire). Les bras et poings restent bien en place, pour bloquer en plus si l'attaque venait trop près.

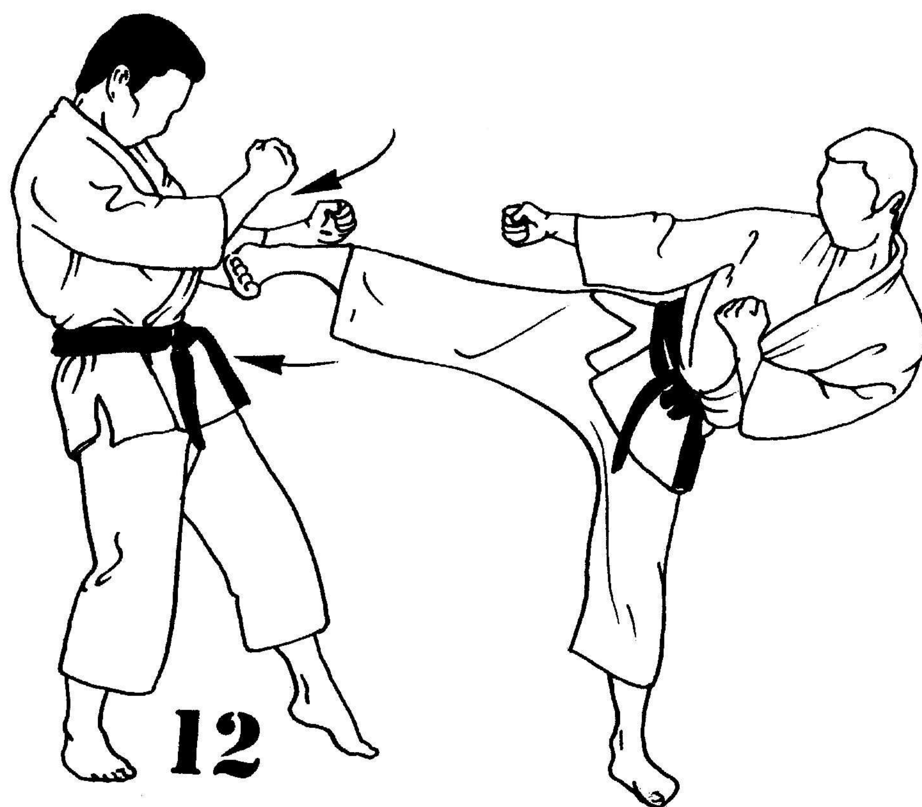
13) **Yoko-furimi** (L'esquive par déplacement latéral)

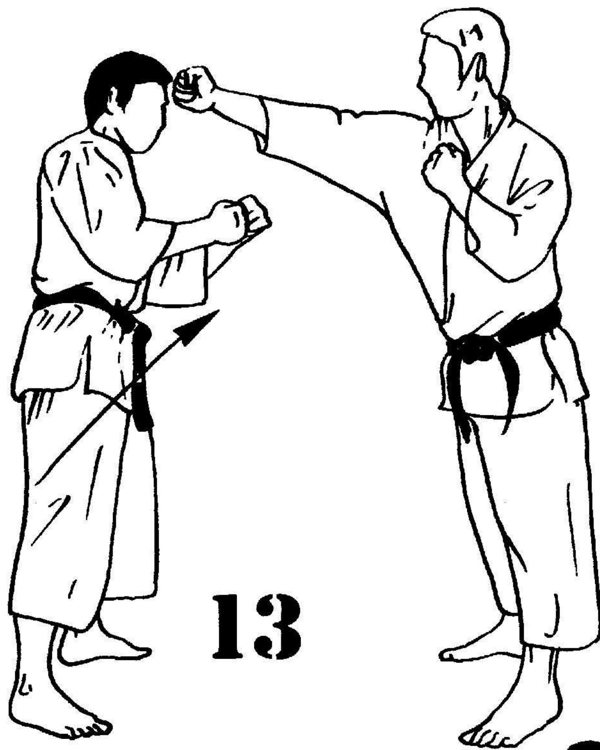
Seul le haut du corps bouge, les pieds restant en place. On se penche latéralement pour éviter un coup de poing au visage. Les poings restent en garde et il faut être prêt à contrer très vite. A l'entraînement, cette technique s'étudie à partir d'une garde **kaisoku-chudan-gamae**.

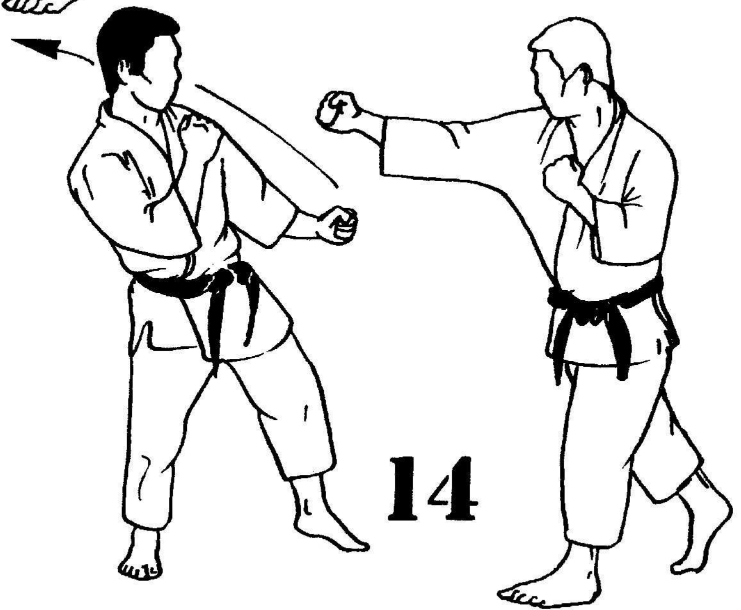
14) **Sorimi** (L'esquive par flexion arrière du tronc)

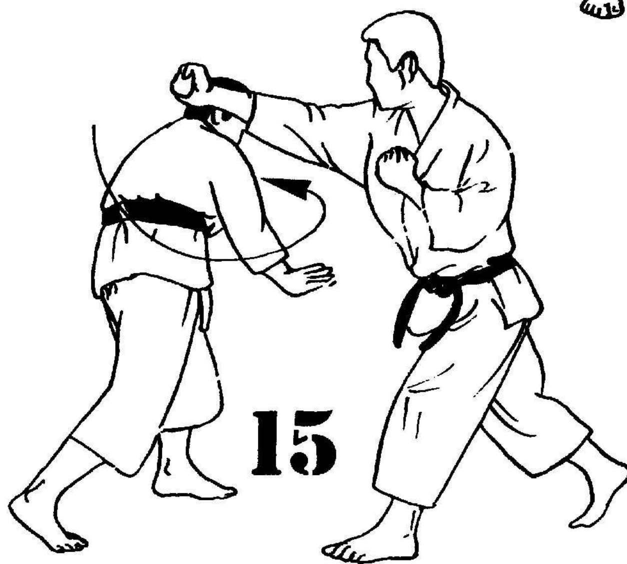
A partir d'une garde **chudan-gamae** ou **taiki-gamae**, déplacez le poids du corps sur la jambe arrière, que vous pliez davantage tout en reculant les épaules (mais pas le bassin). Comme pour **hikimi**, les pieds ne bougent pas mais le pied avant, en partie délesté de son poids, est prêt à frapper en coup d'arrêt. Ne modifiez pas la garde des poings. Cette technique est utilisée pour neutraliser une attaque visant la tête.


11


12


13


14


15

15) Ryusui (L'esquive circulaire)

A partir d'une garde **chudan-gamae** ou **taiki-gamae**, on évite un coup direct à la tête par une esquive plongeante du buste pour passer sous et à l'extérieur de la ligne d'attaque : reculez un peu la tête puis pliez les genoux en laissant la tête en avant pour la faire passer vers l'extérieur et de bas en haut. Ce mouvement doit être fluide, continu et circulaire. Notez la position de la main arrière, venue en avant et devant l'abdomen, en prévision d'une seconde attaque suivant rapidement.

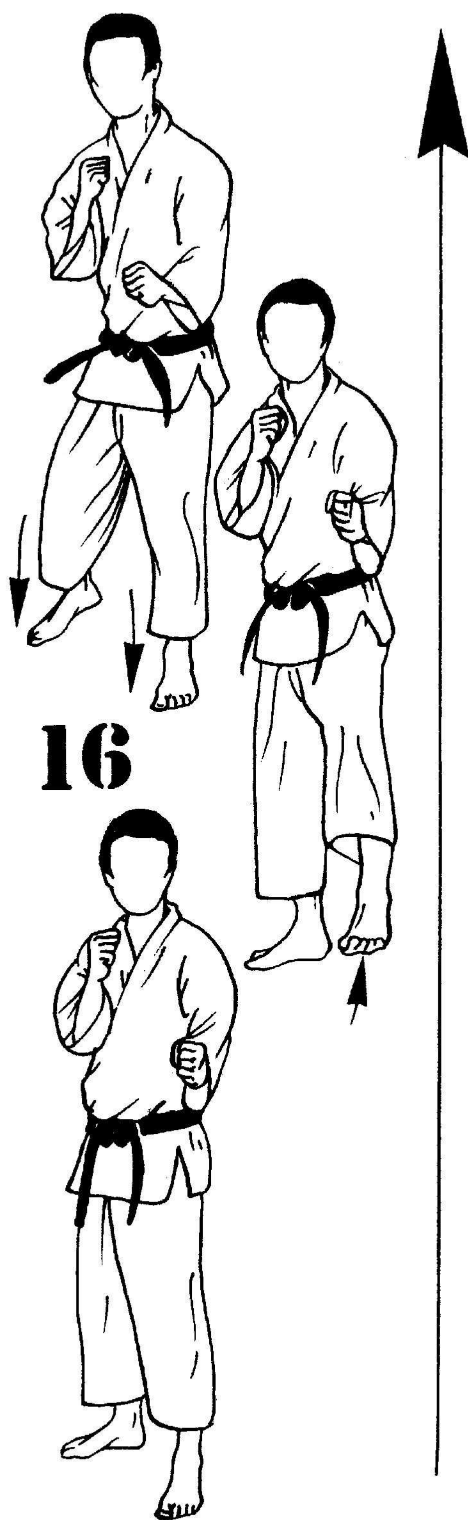
16) Tobi-sagari (Le retrait sauté)

On esquive en se reculant d'un petit bond mais en restant sur la ligne de l'attaque. Sans bouger la position du haut du corps (par exemple à partir de **chudan-gamae**), on saute du pied avant vers l'arrière pour le reposer à l'endroit où se trouvait l'autre pied (celui-ci ayant reculé d'autant). Un bond de faible amplitude suffit généralement à se mettre hors d'atteinte tout en ne compromettant pas les chances de contrer rapidement.

17) Hiraki-sagari (Le retrait glissé)

On recule un pied ou les deux, successivement, en glissant au ras du sol. Par exemple, à partir de **kaisoku-chudan-gamae** (corps de face), reculez simplement un pied (ce qui vous place en **chudan-gamae**), puis l'autre en pivotant sur l'avant du pied précédemment déplacé (ce qui inverse votre position **chudan-gamae**). Cette technique permet également d'inverser rapidement un **chudan-gamae**.




16

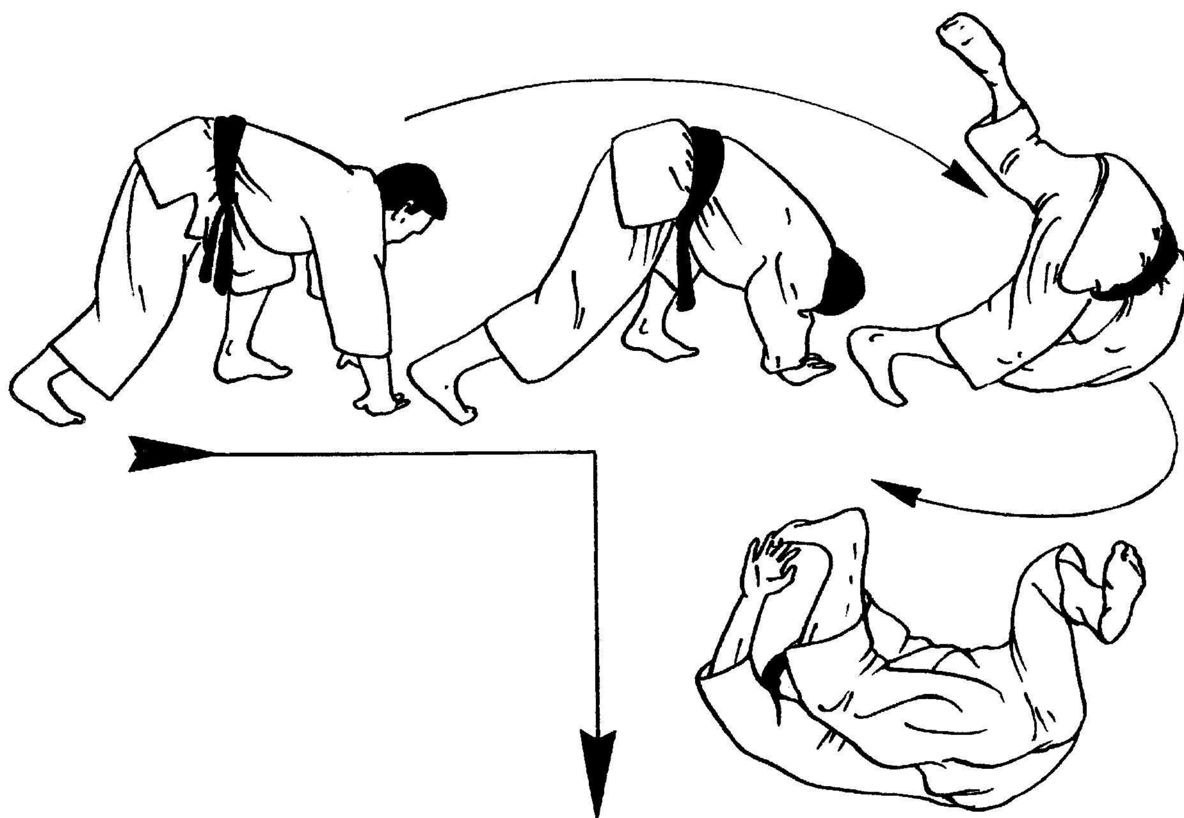

17

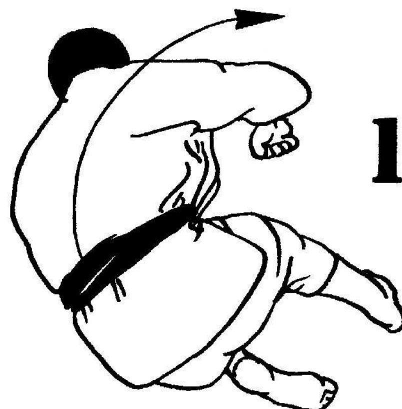
LES CHUTES — Dessins 18 à 20

Il existe de nombreuses situations de combat dans lesquelles un combattant doit être familiarisé avec les déséquilibres (le sien comme celui de son adversaire) en tant qu'éléments d'une stratégie globale. Que l'on projette ou que l'on se retrouve soi-même projeté en cours d'action, la technique de projection ne met pas forcément fin à l'échange. Ainsi : si vous projetez, soyez prêts à enchaîner avec une technique de contrôle dès que l'adversaire se trouve au sol (ou surveillez le très étroitement pour enchaîner rapidement d'un nouveau coup frappé en cas de besoin). Si vous êtes projeté, contrôlez votre chute d'un bout à l'autre et soyez prêt à reprendre l'initiative à partir d'une garde à genou **(fukko-gamae)** ou debout **(chudan-gamae)**. La chute volontaire peut être par ailleurs un élément entrant dans la stratégie d'un combat (pour surprendre, pour esquiver, pour annuler ou augmenter une distance...).

C'est pourquoi, le Kempo du Shorinji considère l'art des chutes comme un élément fondamental de la maîtrise technique. Voici les trois techniques principales. Il faut s'y exercer des deux côtés, régulièrement.



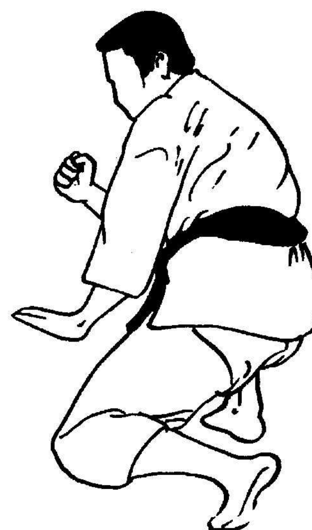




18

18) Mae-ukemi (La chute avant)

On roule vers l'avant, par exemple sur poussée adverse dans le dos, ou traction d'un adversaire déjà au sol et cherchant à nous y entraîner. D'un **chudan-gamae**, placer les paumes au sol devant vous, pointes des doigts dirigées les unes vers les autres. Poussez sur le pied arrière, rentrez la tête et roulez sur épaule et omoplate. Faites un tour complet puis redressez-vous en **fukko-gamae** avant de remonter en **chudan-gamae**.



19) Ushiro-ukemi (La chute arrière)

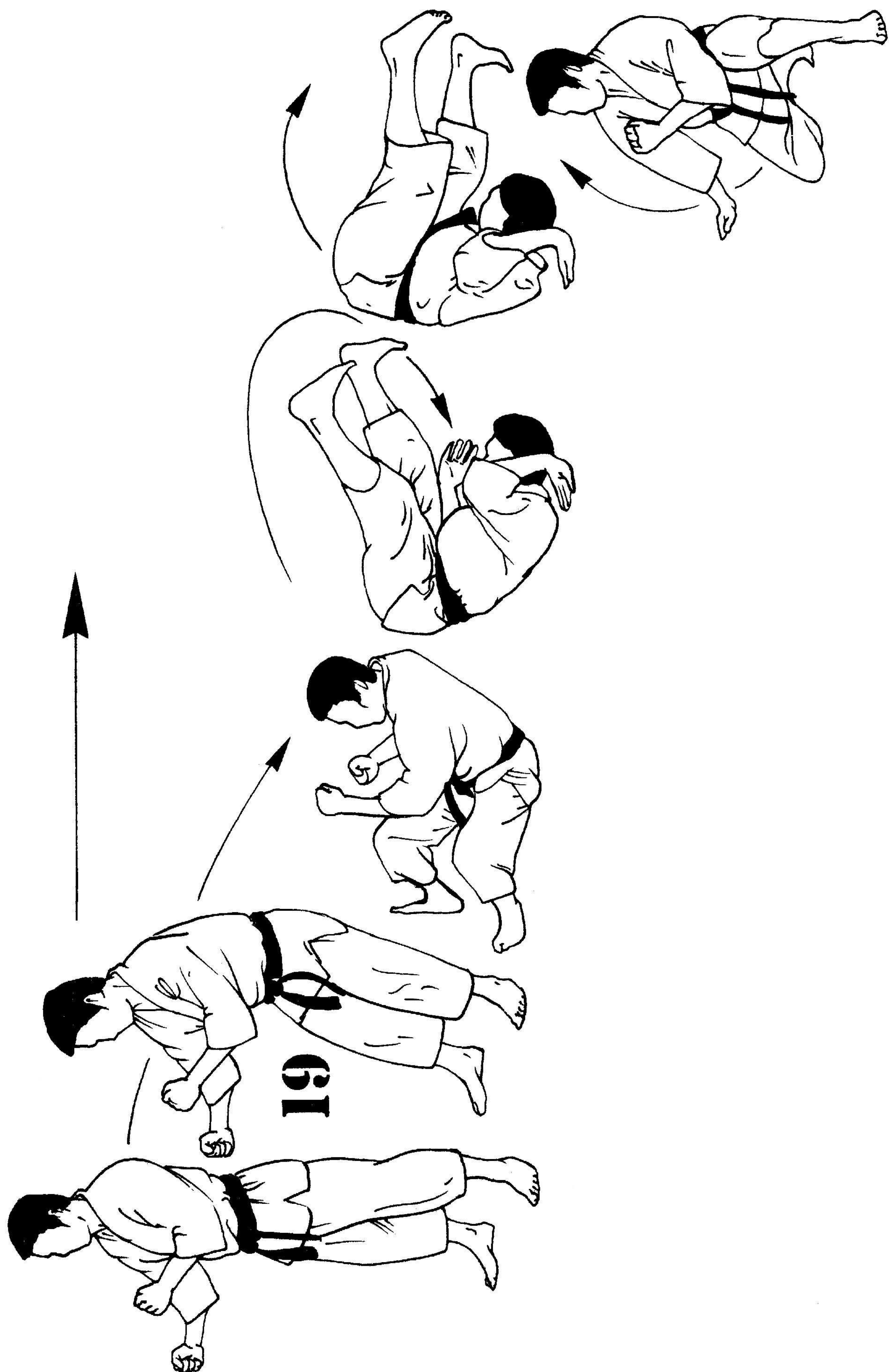
On se laisse tomber en arrière pour rouler sur le dos, par exemple sur poussée de l'adversaire sur la poitrine. Laissez-vous tomber sur les fesses puis roulez sur le dos (regarder votre nœud de ceinture pour éviter un contact brutal de la tête). Faites un tour complet en maintenant l'impulsion des deux mains poussant de part et d'autre de la tête. Retour à **fukko-gamae** puis **chudan-game**.

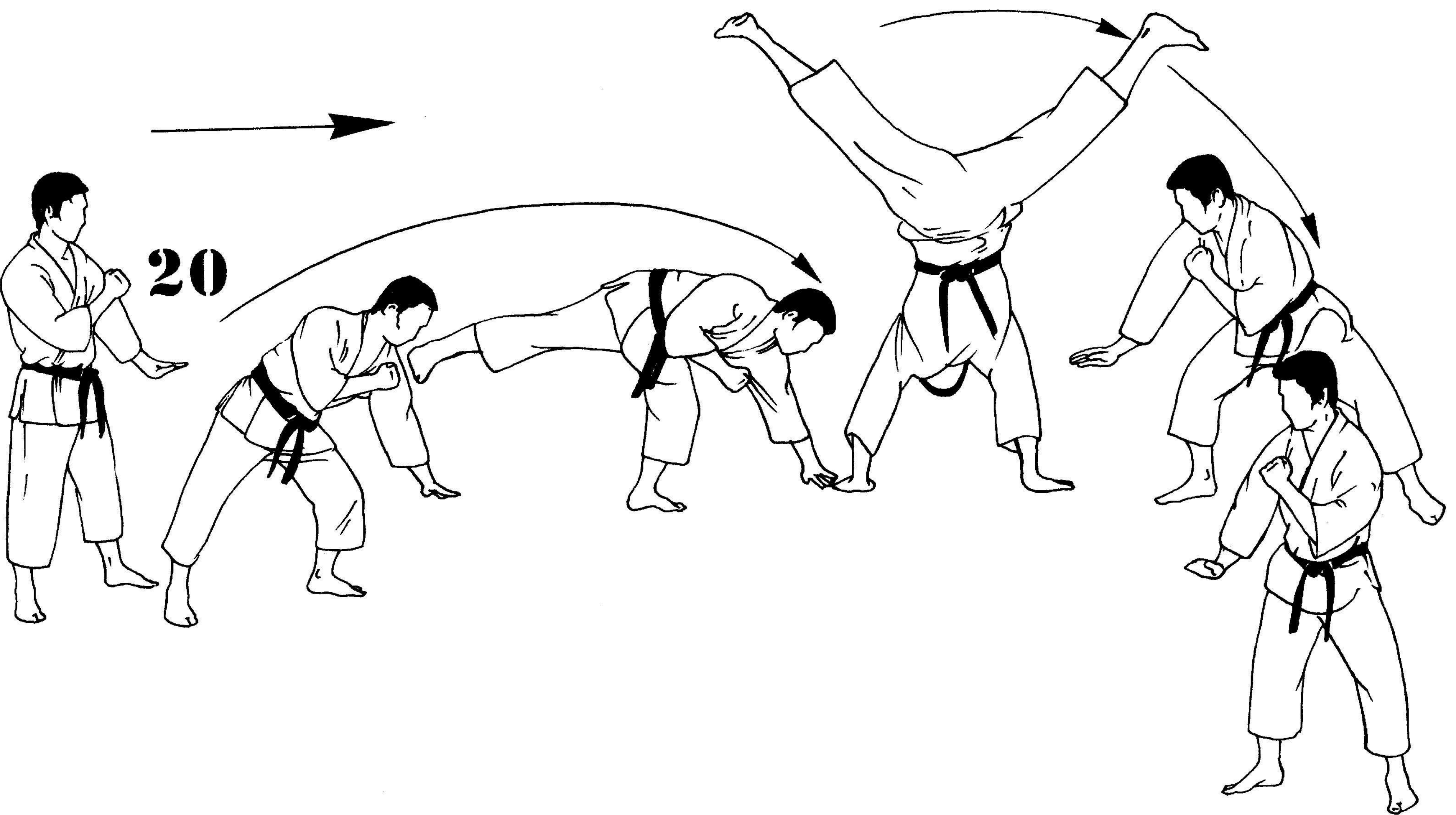
20) Daisharian (La roue)

On tourne dans un plan vertical pour se retrouver en garde inverse et tournée en direction opposée.

D'une position **ichiji-gamae** gauche, placez la paume gauche au sol, doigts écartés, en avant du pied gauche. Tendez la jambe droite et lancez-la vers le haut tandis que vous faites passer le poids du corps sur pied et main gauches. Lorsque, sous l'impulsion, le pied gauche quitte le sol à son tour, équilibrez-vous sur les deux mains en achevant de lancer les deux jambes, tendues, vers le haut. Poursuivez cette rotation pour vous recevoir pied droit puis pied gauche et vous redresser en **ichiji-gamae** dans la direction inverse de celle du départ.




19


20

LES PIVOTS — Dessins 21 à 22

Voici les deux techniques pour changer rapidement la direction de votre action, à 180° et à 90° de votre position d'origine.

21) Zen-Tenkan (Le pivot à 180°)

Il est destiné à faire rapidement face à une attaque survenant dans votre dos (par exemple en cas de combat contre plusieurs adversaires).

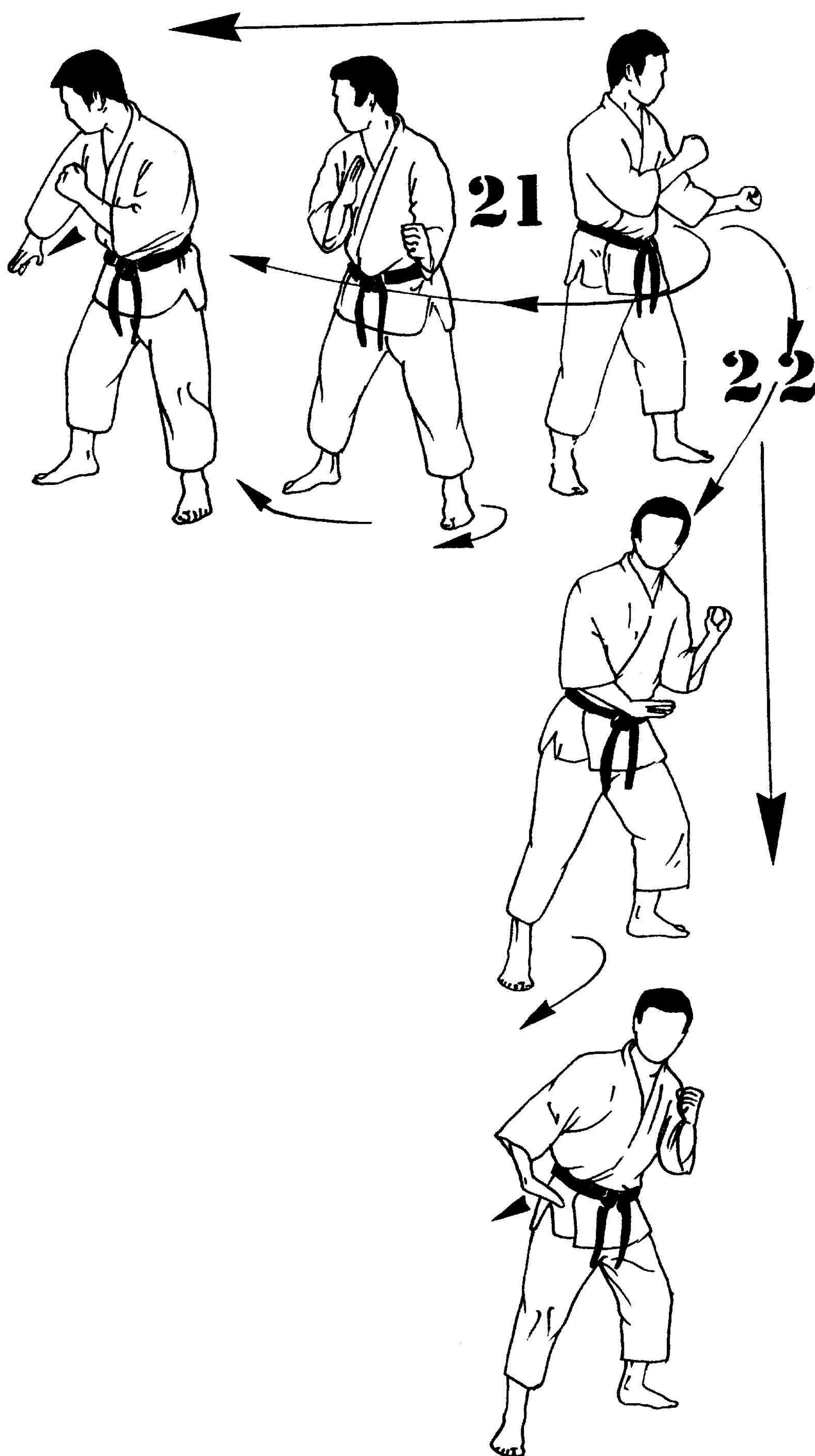
D'un **chudan-gamae** à gauche, tournez les hanches vers votre arrière droit en déplaçant le pied droit en arc de cercle derrière vous, (pivotez sur le pied avant) ce qui vous permet de faire un tour de 180° sur la ligne d'attaque. Ce faisant, complétez cette rotation par un mouvement de défense allant dans le même sens que le déplacement du corps, par exemple un **harai-uke**. Puis ramenez un peu le pied avant vers vous pour vous retrouver ainsi en **chudan-gamae** inverse (non illustré).

22) Han-Tenkan (Le pivot à 90°)

Il est destiné à faire face à une attaque survenant latéralement.

D'un **chudan-gamae** à gauche, commencez à tourner comme précédemment, le poids du corps sur le pied gauche. Arrêtez la rotation à mi-course, avec **harai-uke**. De là, retrouvez-vous en garde inverse comme après **zen-tenkan**.




21
22

B) LES TECHNIQUES DE DÉFENSE (BLOCAGES)

Le Kempo du Shorinji est un art martial dont l'esprit se veut avant tout défensif. C'est la raison pour laquelle le panorama de ses techniques s'ouvre sur celles qui sont destinées à parer une attaque. Si la technique de l'esquive est basée sur la souplesse, celle de la parade fait davantage appel à la force. Dans ce chapitre, en effet, une main ou un bras est interposé entre le membre adverse qui attaque et la cible qu'il vise. Le contact est donc souvent un choc brutal. L'esquive est donc préférable, qui économise davantage les forces du défenseur (UKE) et permet donc à celui-ci de réserver toutes ses ressources à la contre-attaque sur l'attaquant (KOGEKI). Mais elle n'est pas toujours possible, ou n'est vraiment efficace que lorsqu'elle s'appuie sur un blocage simultané. C'est pourquoi le blocage (interception de la force d'attaque par un effet de choc) n'est jamais une technique brutale. Le blocage est toujours réalisé sur trois principes de base :

Le premier est que le choc qui déflecte le mieux (le plus loin, à dépense d'énergie égale) est celui qui est donné perpendiculairement à la direction de l'attaque.

Le second est la recherche de l'application d'une force de blocage suivant un schéma circulaire (selon un angle tangentiel). On utilise ainsi moins d'énergie pour un résultat tout à fait efficace, le but d'un mouvement de blocage n'étant pas de briser net l'attaque mais de la dévier de ce qui est nécessaire mais aussi suffisant pour la rendre inopérante.

Le troisième principe est la volonté d'utiliser au mieux la force agressive de l'adversaire, sur laquelle on prend appui pour la dévier avec la vitesse et la puissance d'un ricochet.

Ces principes ne peuvent être respectés qu'au prix de qualités que le combattant doit obtenir à travers un entraînement constant : vitesse, précision, équilibre, engagement de la force au moment décisif, le tout dans un mouvement en unité du corps soutenu par un esprit concentré et décidé (unité de pensée et d'action).

23) Uwa-Uke (Parade haute)

Cette technique est destinée à intercepter une attaque au visage. Elle a deux composantes : la force du bras est dirigée à la fois de bas en haut et de l'intérieur vers l'extérieur du corps de **Uke**. La zone de contact est le tranchant extérieur de l'avant-bras, qui glisse le long de l'intérieur ou de l'extérieur du bras de **Kogeki**. Notez que :

— poignet et coude restent légèrement fléchis ;

— les doigts restent tendus ;

— le bras opposé reste en garde, prêt à frapper ou à bloquer une nouvelle fois ;

— le blocage cherche à dévier diagonalement vers le haut puis écarte ;

— il s'accompagne d'un pas latéral qui facilite l'action en évitant un choc frontal ;

— Uke ne doit pas stopper le bras de Kogeki (en le chargeant de bas en haut) mais le dévier avec un coup de fouet de tout le bras. Il ne doit pas se pencher en arrière pour ne pas compromettre son équilibre.

24) Shita-uke (Parade basse)

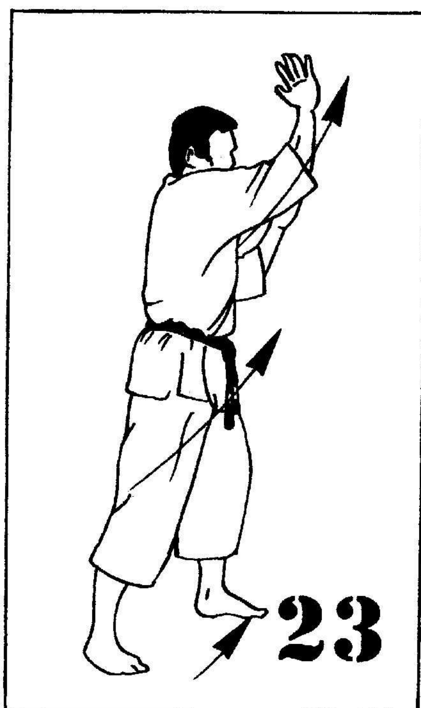
On chasse vers le bas, du tranchant extérieur de l'avant-bras, une attaque de poing ou de pied visant la partie moyenne du corps. La force adverse est déviée diagonalement vers le bas. Accompagnez cette technique d'une esquive du tronc **(Kaishin)** afin que les points vitaux soient exposés le moins possible. Le poing arrière reste en garde comme pour **uwa-uke**.

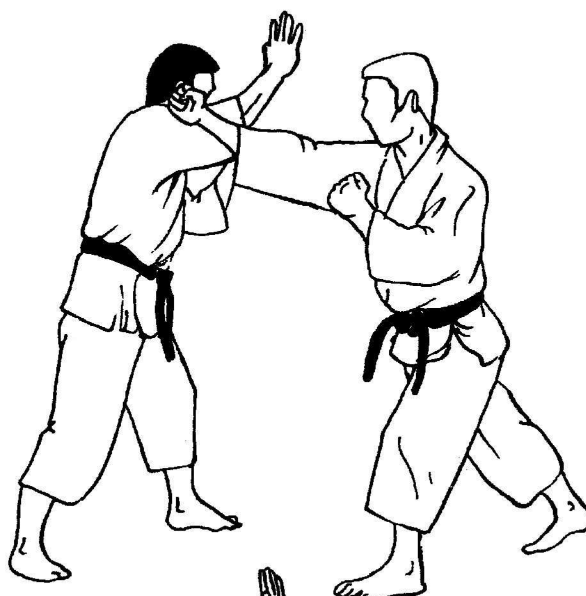
25) Uchi-uke (Parade vers l'intérieur)

On dévie, en frappant de l'extérieur vers l'intérieur et le bas à l'aide du tranchant de l'avant-bras, une attaque de poing au visage. La main, doigts tendus, décrit une trajectoire circulaire venant frapper diagonalement.

26) Soto-uke (Parade vers l'extérieur)

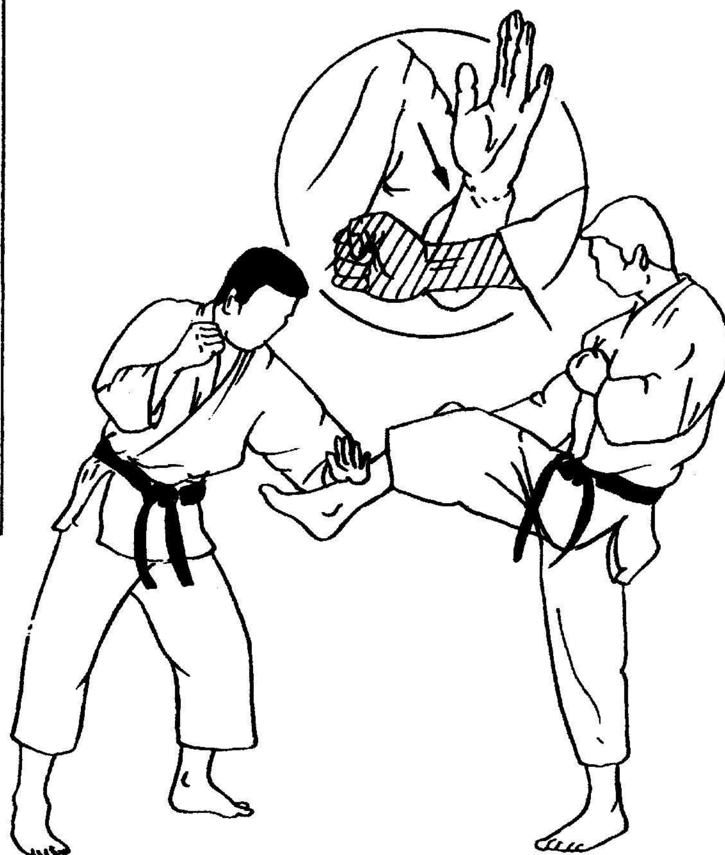
Sur le même type d'attaque, on dévie du dos de l'avant-bras (plat) latéralement sur le côté. Le poing reste à hauteur du visage et le coude est près du corps et fortement plié. Comme dans la technique précédente, bloquez avec esquive du tronc **(kaishin)** et maintenez en position le bras qui ne participe pas à l'action de défense.


23



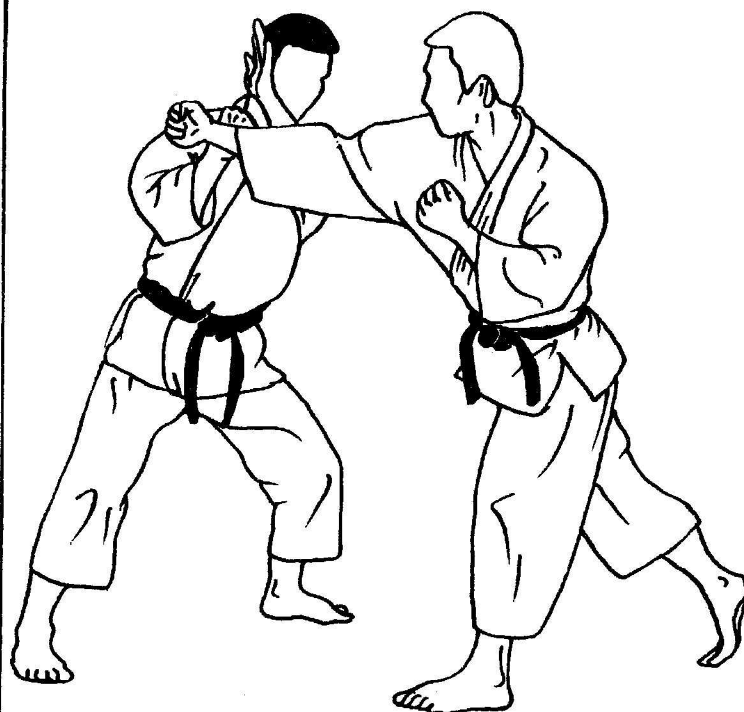


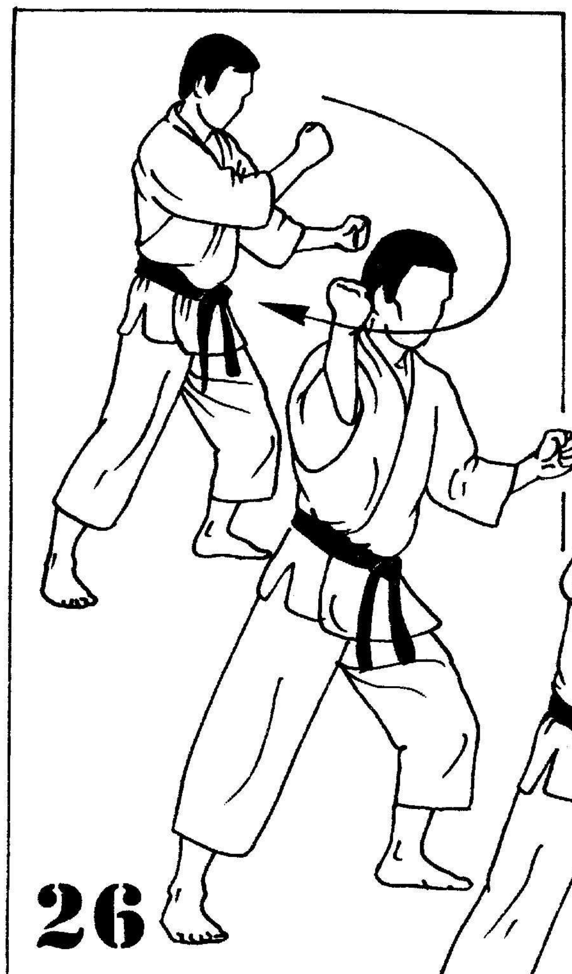

24



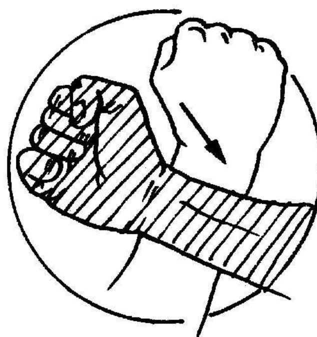


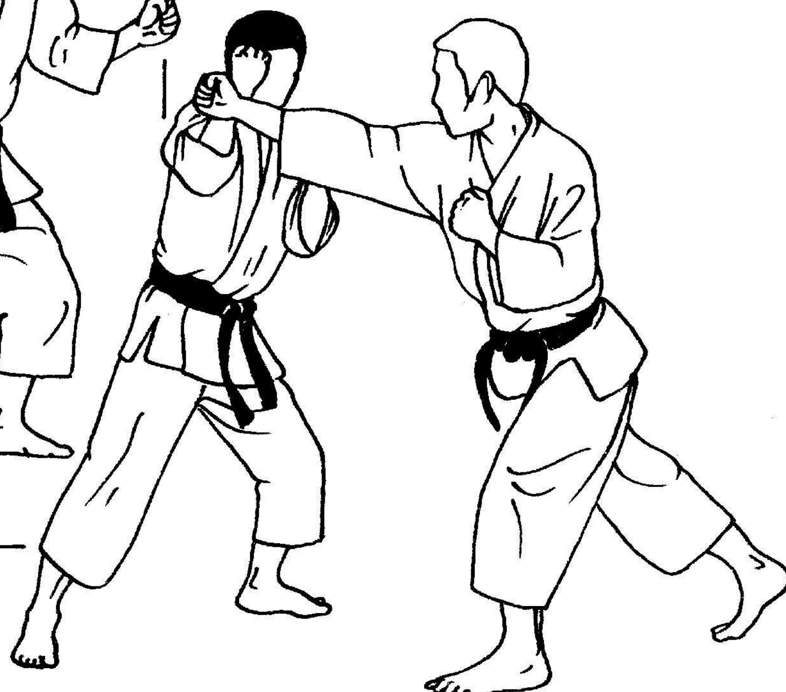
25





26





27) Uchi-age-uke (Parade soulevée)

On pare un coup de poing au visage en lançant le tranchant extérieur de l'avant-bras, de bas en haut, sous le bras adverse. Ce mouvement s'achève lorsque l'avant-bras arrive diagonalement (poing plus haut que le coude) au-dessus de la tête de Uke et non pas devant son visage. Uke bloque en faisant un pas vers Kogeki et en se courbant légèrement en avant, en esquive de tout le corps.

28) Oshi-uke (Blocage poussé)

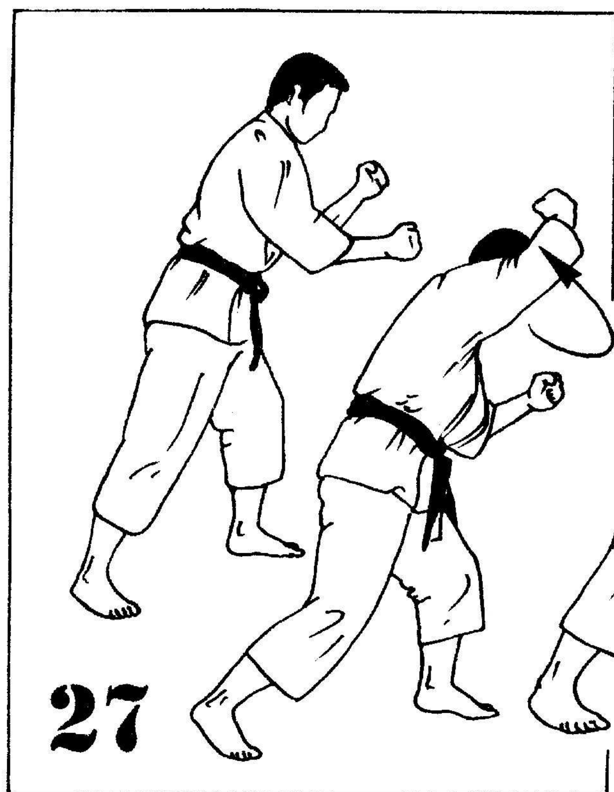
Cette défense convient pour l'interception d'une attaque de poing circulaire (**furi-zuki** : en trajectoire de l'extérieur vers l'intérieur. Voir technique n° 42) visant la tête ou le flanc. La main ouverte devant soi, coude au corps, on lance cette main (poignet plié) vers l'extérieur et l'avant, à la rencontre de l'avant-bras adverse, que l'on repousse à l'extérieur. Le contact s'établit du tranchant extérieur de l'avant-bras près du poignet, ou du tranchant de main (sabre).

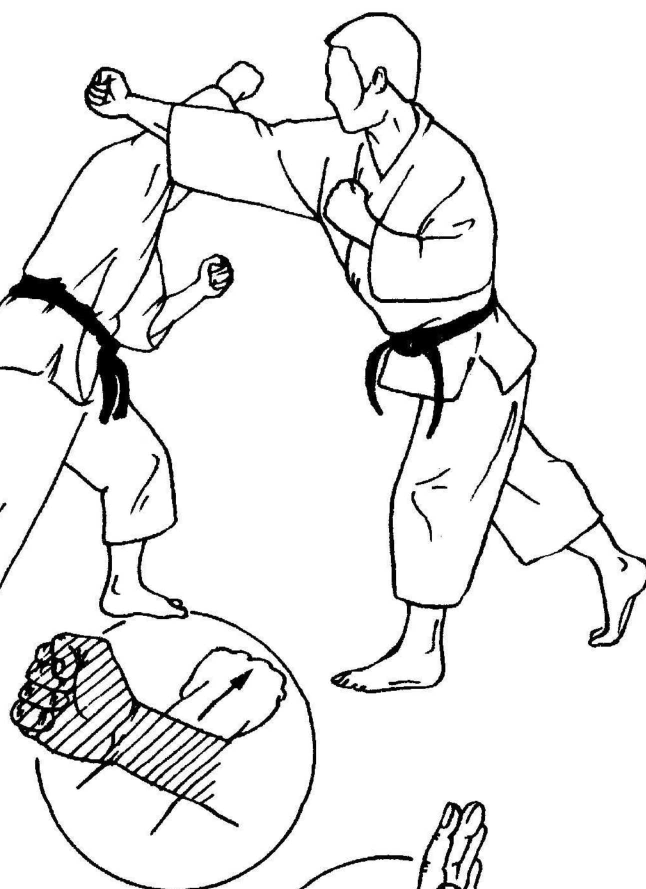
29) Harai-uke (Parade balayée)

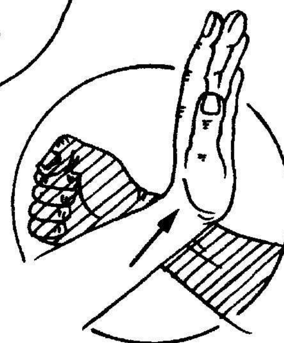
Cette technique est donnée au cours d'une esquive rotative du corps. Elle est destinée à intercepter un coup de pied fouetté circulaire (**mawashi-geri**. Voir n° 47) au corps. Dès que l'adversaire lance son genou, tournez le corps dans la direction de l'attaque (donc vers votre extérieur. Tourner au sens contraire fragiliserait votre position tout en exposant votre dos), au besoin en ramenant un peu le pied avant et en tournant ses orteils dans la direction de l'attaque pour faciliter votre rotation. Parez de la partie externe de l'avant-bras, ou du tranchant, en rejetant l'attaque de votre intérieur vers votre extérieur. Parez le plus près possible de la cheville de l'adversaire.

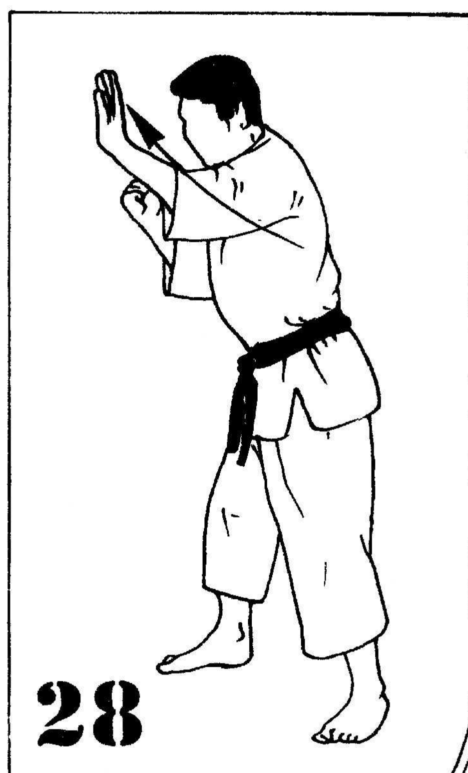
30) Yoko-juji-uke (Blocage latéral en croix)

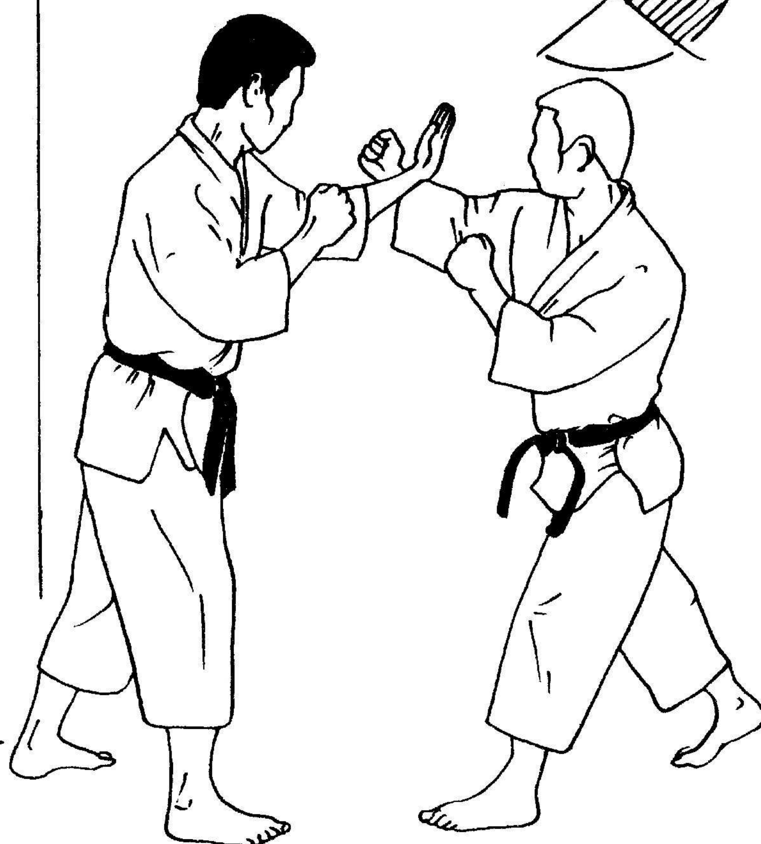
Cette défense est également destinée à **mawashi-geri** mais convient à deux niveau d'attaque : à la tête et au corps. C'est la raison pour laquelle on intercepte des deux avant-bras ramenés l'un contre l'autre au niveau des coudes : le bras avant fait **harai-uke** tandis que le bras opposé, venant plus haut, exécute **uchi-uke** (il protège ainsi à la tête). Notez les doigts tendus, les coudes fléchis et la forte rotation des hanches allant dans la même direction. Il est facile, dans cette position, de contre-attaquer du pied avant.

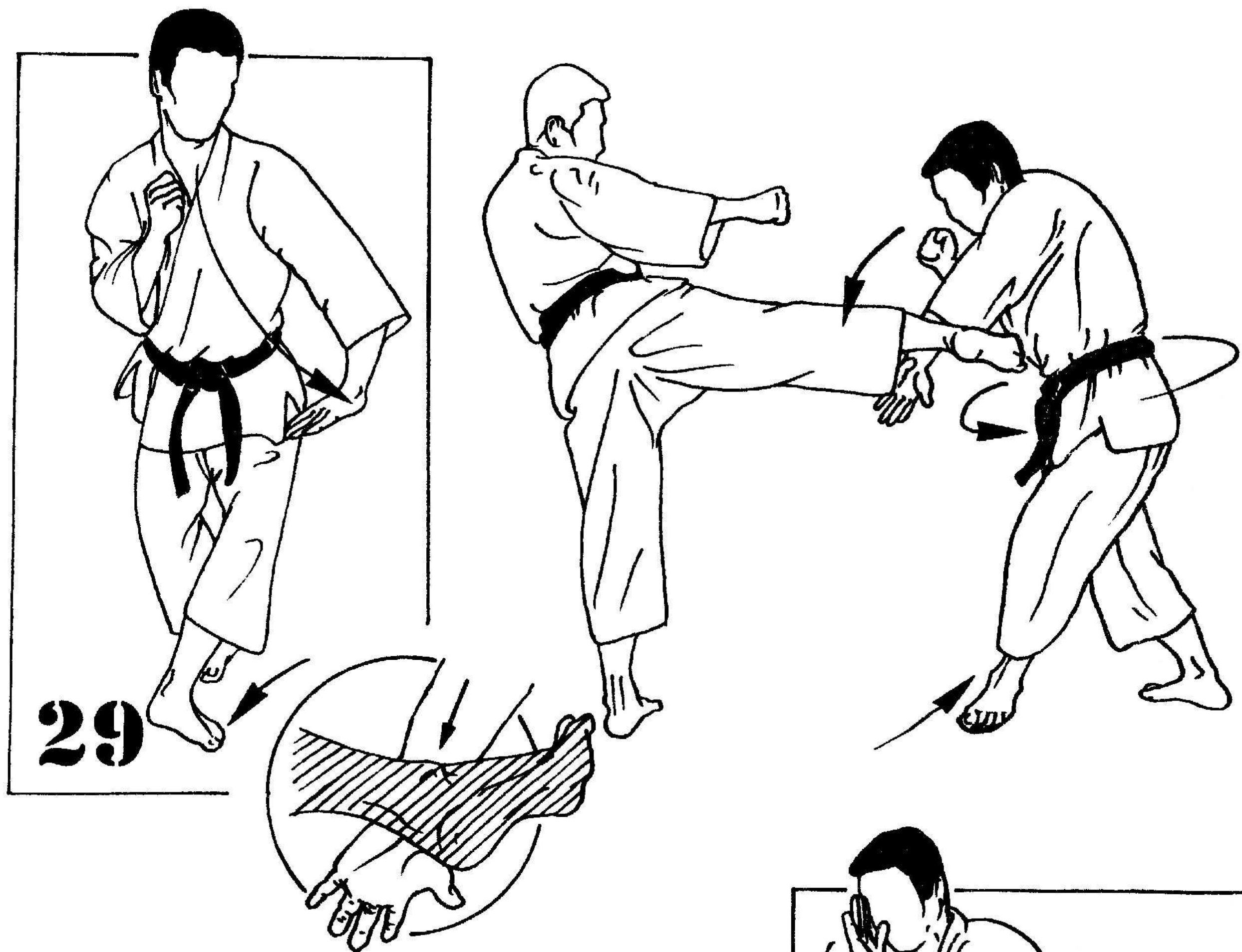

27






28





30

31) Hangetsu-uke (Blocage crocheté)

Le principe est ici de dégager une attaque de poing en crochetant le poignet adverse avec le bord cubital de la main, en un mouvement circulaire (**hangetsu** = demi-lune) et un peu de haut en bas. Les doigts se ferment sur le haut du poignet de kogeki, ce qui permet de déséquilibrer celui-ci en avant.

A partir d'une garde fondamentale, esquivez par l'extérieur de l'attaque (technique **kaishin**) et crochetez. Gardez le coude près du corps. Accompagnez ce mouvement de crochetage d'un mouvement d'esquive du haut de votre corps, tournant dans la même direction, ce qui vous place hors de la trajectoire du coup adverse. Notez la position finale du corps, légèrement basculé en avant. Effacez les hanches.

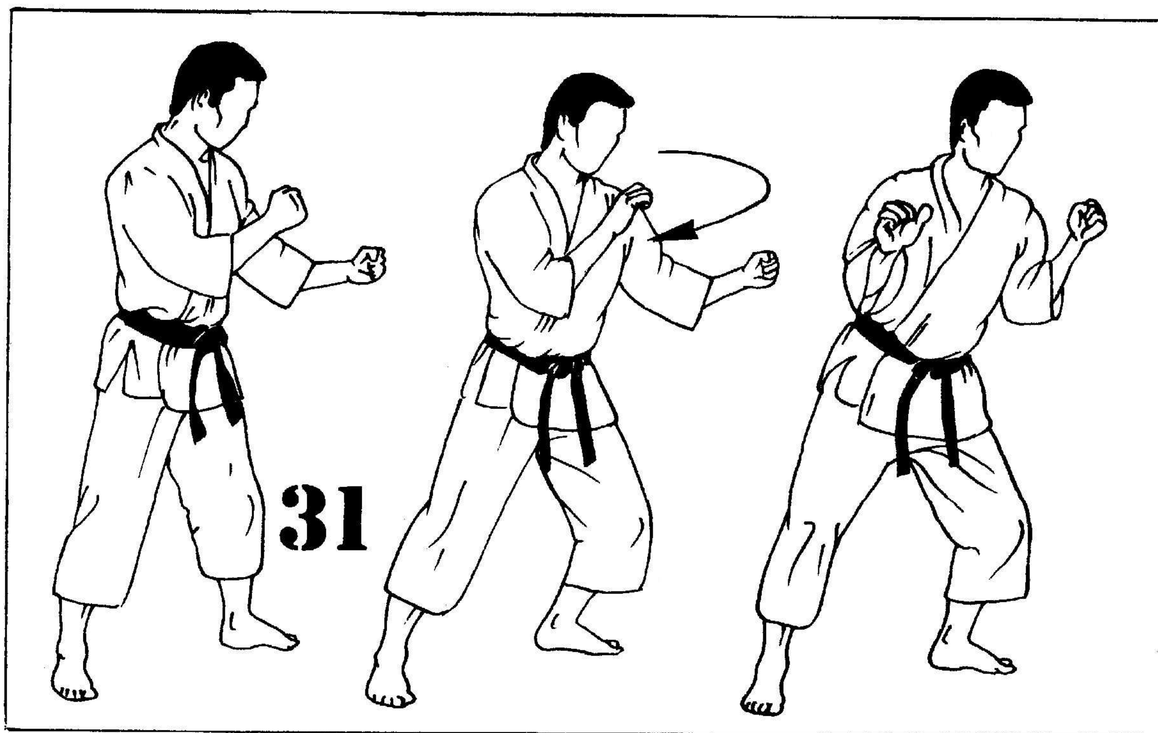
32) Ken-uke (Parade du poing)

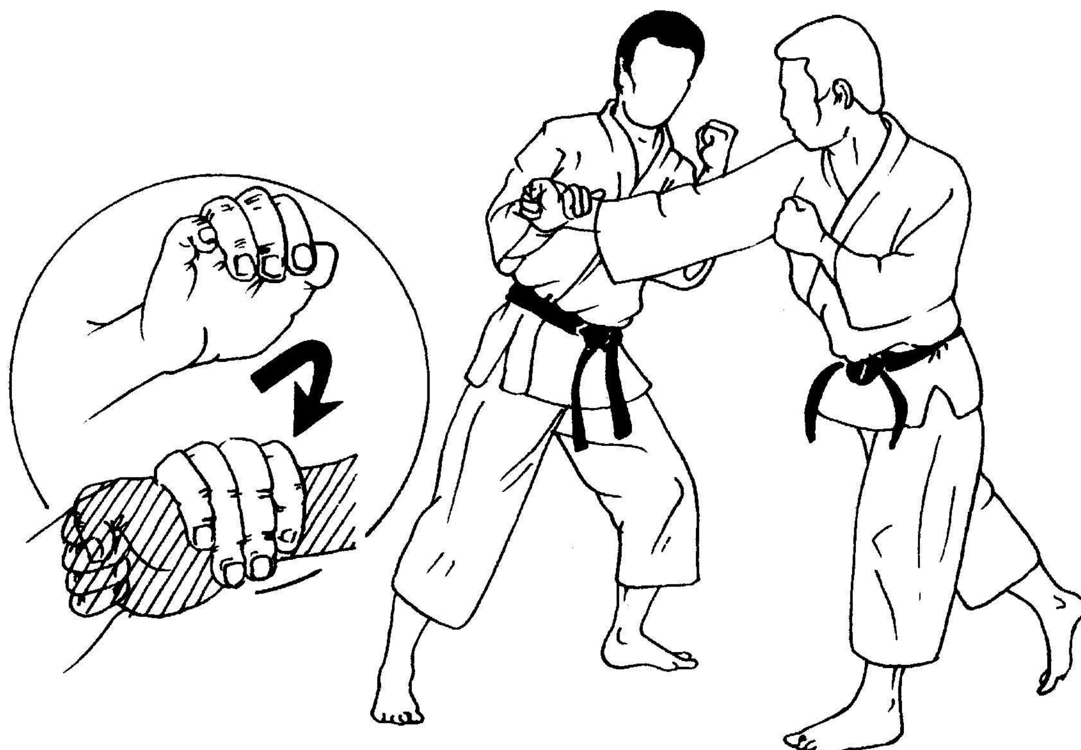
C'est en réalité un coup d'arrêt porté du poing sur le pied qui attaque. Frappez du poing sur le dessus du pied de kogeki, dos tourné vers le bas. Accompagnez de tout le corps : reculez les hanches et rentrez un peu le pied avant pour protéger votre entre-jambe. Notez également la main opposée, levée, pour parer à toute nouvelle attaque.

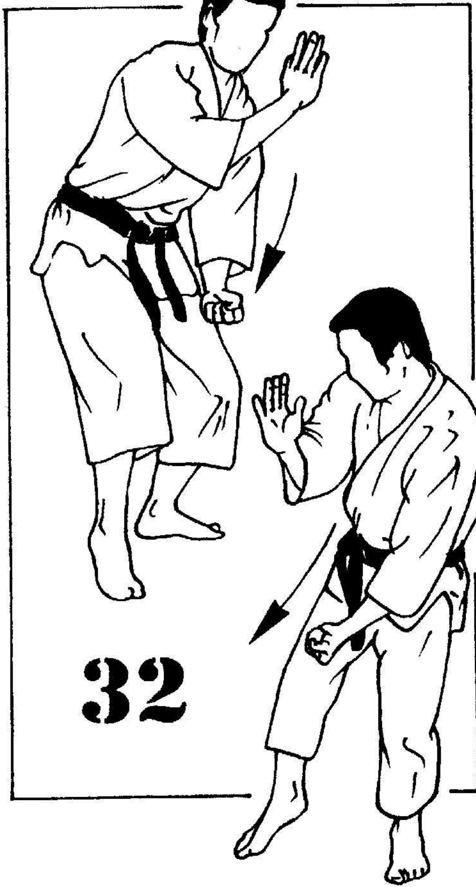
Ken-uke est un coup particulièrement douloureux pour kogeki qui peut être mis hors du combat par cette simple technique, même non suivie d'une autre contre-attaque.

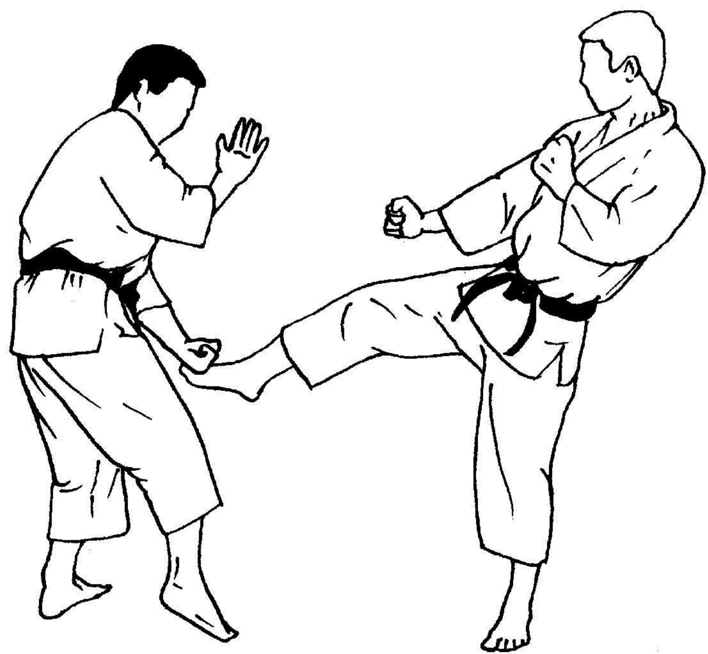
33) Hasami-uke (Blocage en ciseaux)

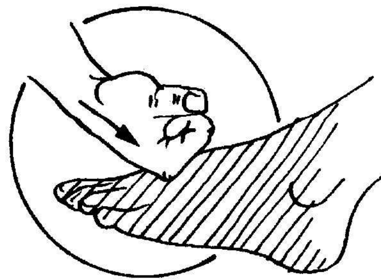
Cette technique convient particulièrement aux attaques de pied, et plus spécialement à une attaque en chassé latéral (**yoko-geri**) porté à hauteur moyenne. Le coup est intercepté des deux avant-bras effectuant un mouvement en sens contraire, comme pour cisailler. Reculez les hanches et lancez une main, paume vers le haut, sur le côté, avant-bras parallèle au sol. Dans le même temps, effectuez de l'autre main (en **shita-uke**) un mouvement en direction contraire, avant-bras également parallèle au sol. La cheville de l'adversaire est ainsi coincée entre les deux avant-bras au niveau des poignets. Maintenez les coudes serrés et près du corps. Vous pouvez facilement déséquilibrer kogeki en levant un peu la prise. Contrez aussitôt du pied avant.


31

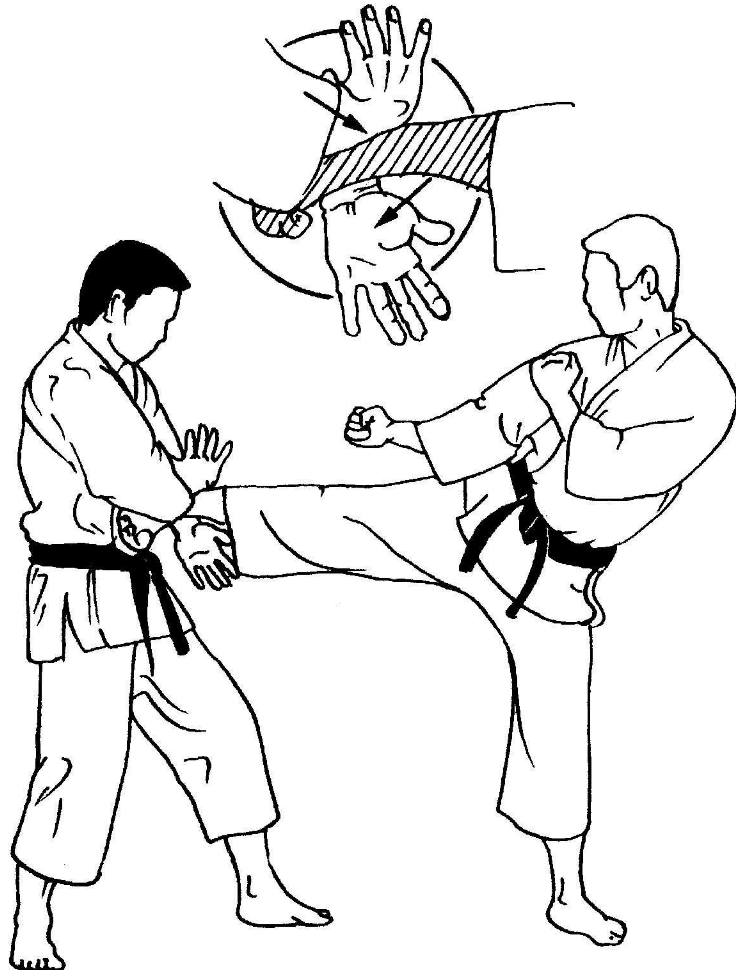



32






33



C) LES TECHNIQUES DE COUPS FRAPPÉS

La philosophie du Kempo du Shaolin interdit l'usage des techniques décrites ci-dessous pour attaquer. Celles-ci ne font partie du répertoire de la discipline qu'en vue de servir comme éléments pour contre-attaquer et ainsi mettre fin à l'agression (au même titre que les techniques de dégagements et de clés qui sont décrites en deuxième partie de ce livre). Elles ne doivent donc intervenir qu'après une première action de défense en esquive ou en blocage.

Il n'est pas utile de chercher à durcir les surfaces de frappe par certains entraînements appropriés comme on peut le voir dans certains autres arts martiaux. En effet, les armes naturelles du corps humain, main, poing, coude, pied, genou, etc. ne visent que des points dits « vitaux » du corps par définition vulnérables. Il suffit de porter un coup sur un point faible du corps de l'adversaire pour obtenir un résultat suffisant, le but n'étant pas de détruire mais de mettre suffisamment hors de combat pour qu'une attaque ultérieure ne puisse plus suivre. C'est pourquoi la main, par exemple, ne nécessite aucun traitement particulier visant à en faire une arme dure en soi : par une utilisation intelligente de l'énergie du corps, une sollicitation correcte des masses musculaires, des positions correctes capables d'assurer l'équilibre nécessaire à une bonne coordination des mouvements, et surtout la liaison corps-esprit (engagement total du mental dans l'action), c'est la totalité des ressources physiques et mentales du corps qui soutient la technique de la main ou du pied, à l'extrémité du vecteur portant le coup. Durcir une extrêmité ne sert à rien si elle est engagée isolément dans l'action.

Quelques autres principes doivent être respectés pour qu'une efficacité correcte soit obtenue :

— chaque fois que cela est possible, il faut porter le coup légèrement vers le haut, pour une meilleure incidence sur le corps de l'agresseur (meilleur angle d'attaque) ;

— après chaque impact, le vecteur qui vient de frapper doit aussitôt être complètement détendu. La force ne doit être mobilisée que pour un temps très bref. Mais elle doit aussi l'être, quand il faut et là où il faut, complètement ;

— les coups doivent être portés sur une distance la plus courte possible, ce qui permet des coups plus rapides, en succession plus facile, et sans que l'équilibre ne soit compromis ;

— à chaque mouvement en avant (action) correspond un mouvement en arrière (réaction) : ainsi à chauqe coup frappé du poing correspond un retour du poind opposé, venant se placer au plexus ou aux côtes flottantes. Ceci assure, entre-autres, un bon équilibre (ce qui facilite des enchaînements techniques rapides) et une bonne récupération de l'énergie ;

— chaque mouvement doit être appuyé par un engagement des hanches. C'est le corps tout entier qui participe à l'action ;

— après chaque impact, l'arme naturelle qui a porté le coup, pied ou poing, doit revenir un peu en sens contraire sur sa trajectoire et ne pas s'apesantir sur sa cible.

Voici les règles fondamentales, qu'il faut respecter et approfondir au cours d'entraînements que l'on fera régulièrement du côté droit comme du côté gauche.

LES COUPS PORTÉS DES MEMBRES SUPÉRIEURS — Dessins 34 à 43

34) Kihon-zuki (Coup de poing fondamental)

Pour former correctement le poing, procédez soigneusement de la manière suivante : ouvrez la main et tendez les doigts, allongés les uns contre les autres (à l'exception du pouce). Roulez les doigts, en serrant au maximum, puis repliez le pouce sur les phalanges médianes de l'index et du medius. Verrouillez solidement. Le coup est porté avec les racines de l'index et du médius. Pliez un peu le poignet afin de relever légèrement le dos du poing.
Pour exécuter le coup de poing de base, déportez le poids du corps sur une jambe (départ en **kaisoku-chudan-gamae**), sans bouger les pieds, puis détendez le poing situé du côté opposé. Frappez diagonalement vers le haut, en direction du menton de kogeki, l'épaule en ligne avec le bras tendu. Frappez, pouce en haut (position « verticale » du poing, appelé autrefois en Chine « coup de poing soleil »), en accompagnant de la hanche. Le poing opposé revient simultanément un peu en arrière mais reste en position haute.

35) Jun-zuki (Coup du poing avant)

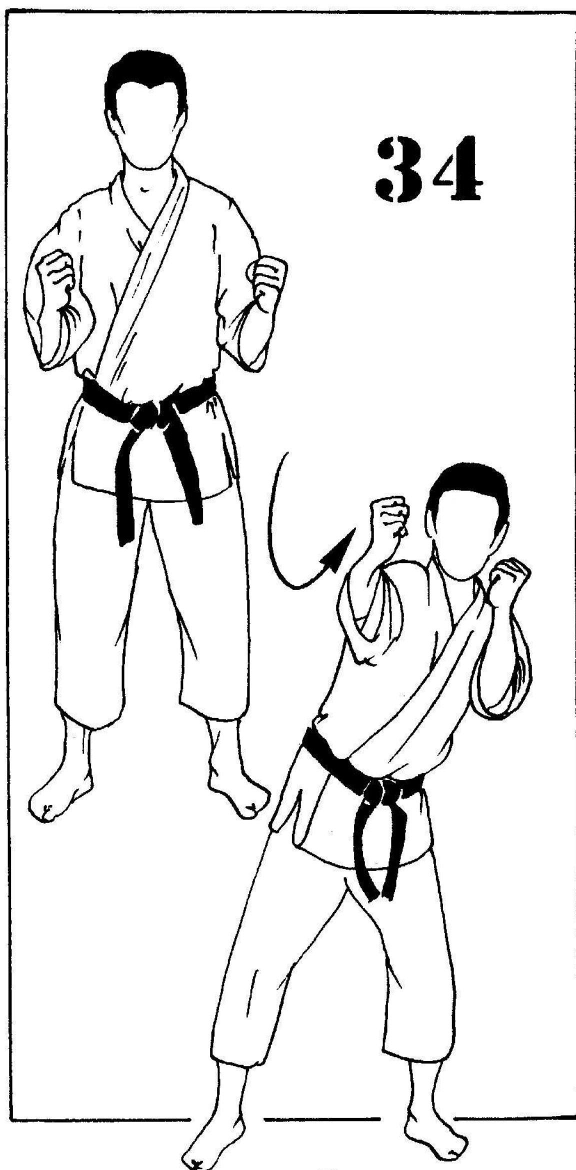
Cette technique est donnée sur une distance courte, avec le poing le plus proche de l'adversaire, ce qui la rend très rapide et difficile à esquiver par ce dernier.
Partant d'une attitude en **chudan-gamae**, donc un pied en avant, portez tout votre poids sur ce pied jusqu'à plier légèrement le genou. Dans le même temps, frappez diagonalement vers le haut (voir **kihon-zuki**).

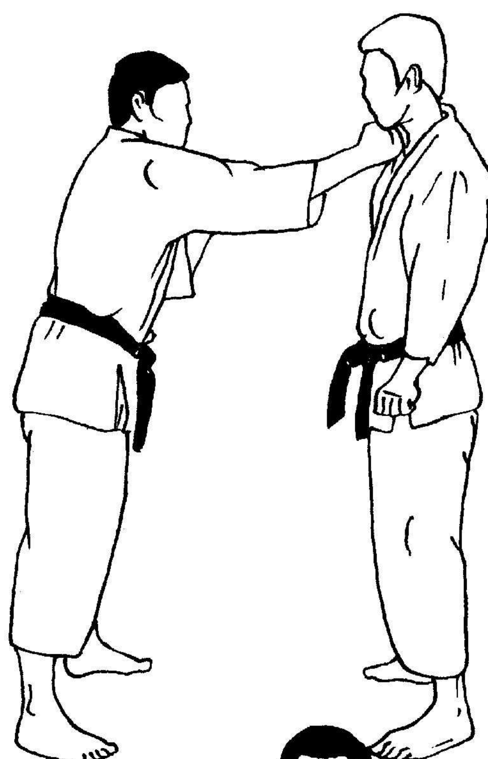
36) Gyaku-zuki (Coup de poing arrière)

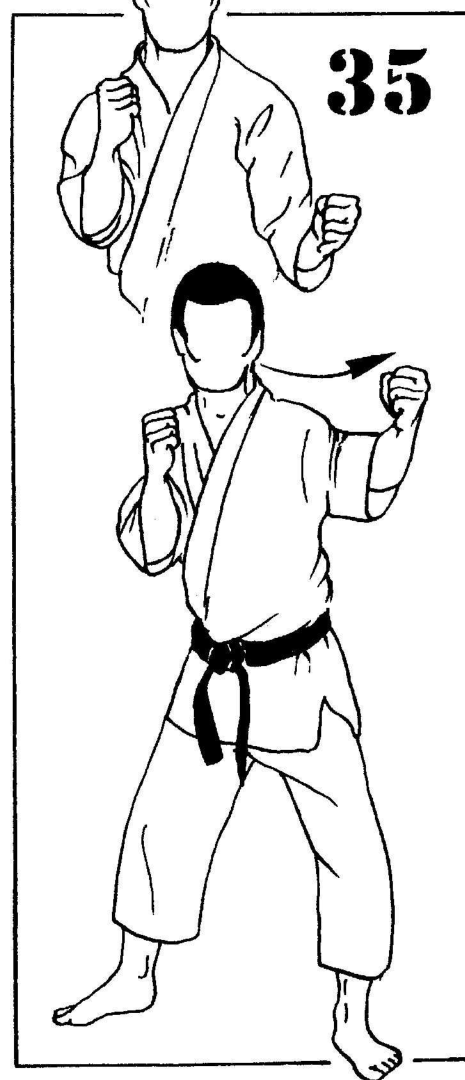
Cette technique est donnée sur une distance plus longue, avec le poing situé en arrière, ce qui rend l'attaque plus puissante que la précédente mais aussi plus facile à détecter.
Partant d'une attitude en **chudan-gamae**, commencez comme dans la technique précédente en décalant votre poids sur la jambe avant. Frappez simultanément du poing arrière, en accompagnant d'une rotation des hanches dans la même direction pour appuyer le coup. Tournez la pointe du pied arrière vers l'avant, en appuyant avec force les orteils au sol. La frappe se fait diagonalement vers le haut et le poing opposé revient un peu en arrière.

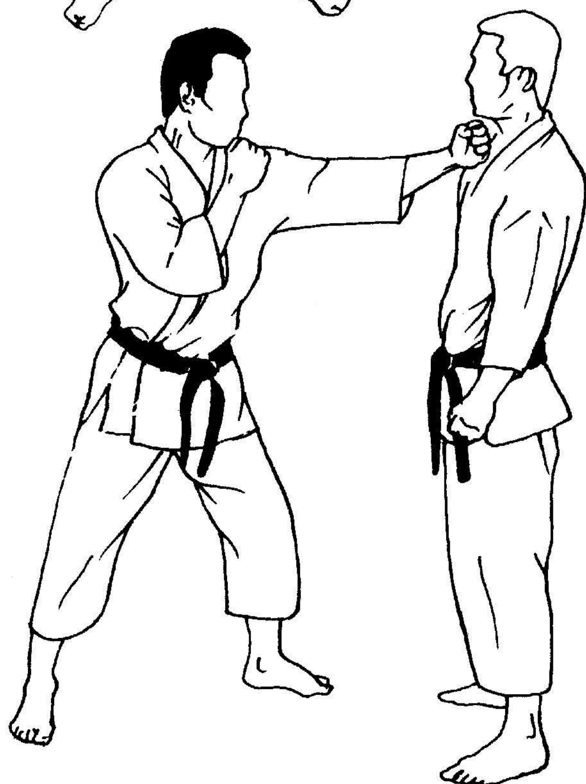
37) Kagi-zuki (Coup de poing en crochet)

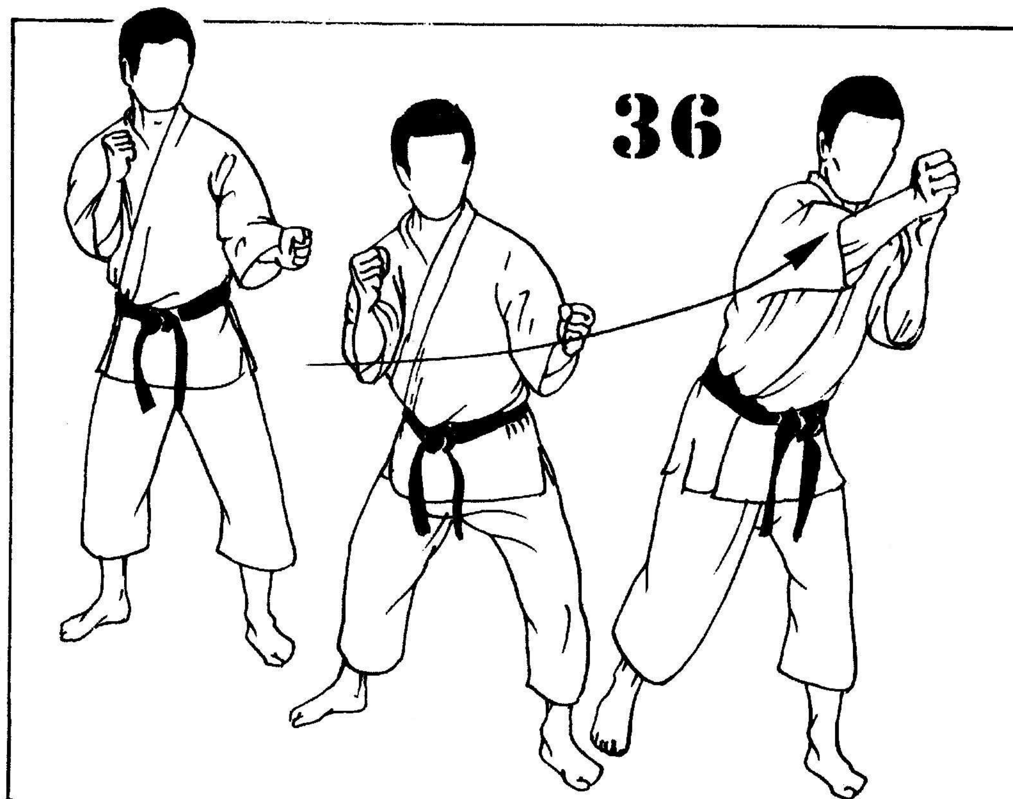
On frappe l'adversaire de très près, en général au menton. Le coup est circulaire, porté de l'extérieur vers l'intérieur. On l'accompagne d'une poussée de tout le corps sur le genou avant ainsi que d'une rotation des hanches dans la direction du coup de poing. Le bras opposé revient en arrière, poing levé au niveau de la tête (protection), coude près du corps.

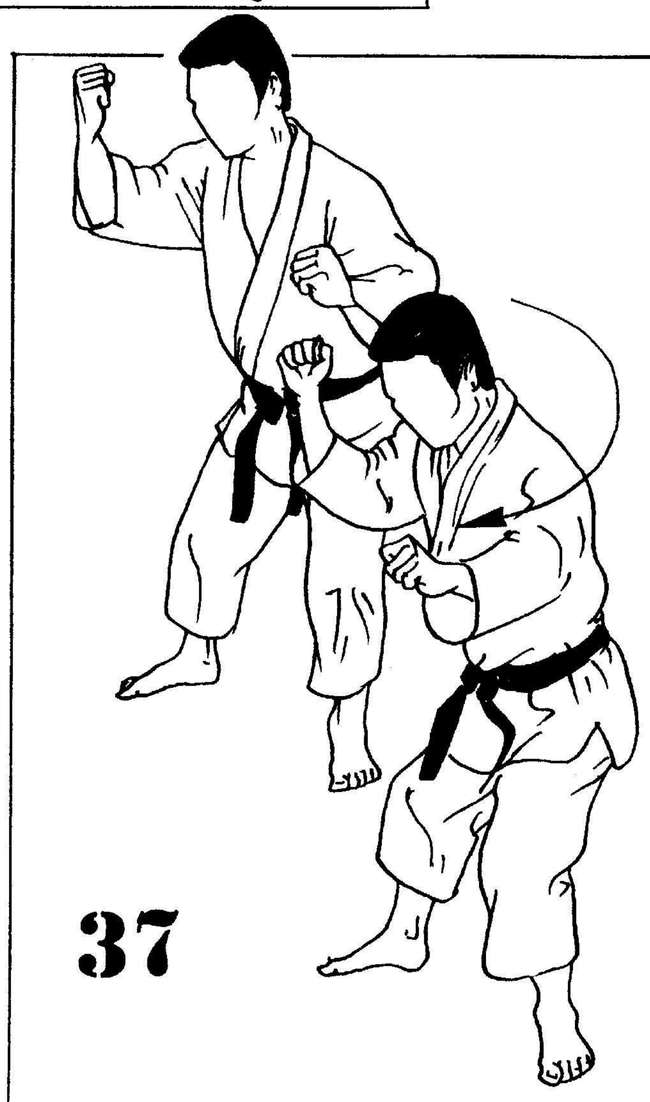

34




35




36


37

38) Uraken-uchi
(Coup du revers du poing)

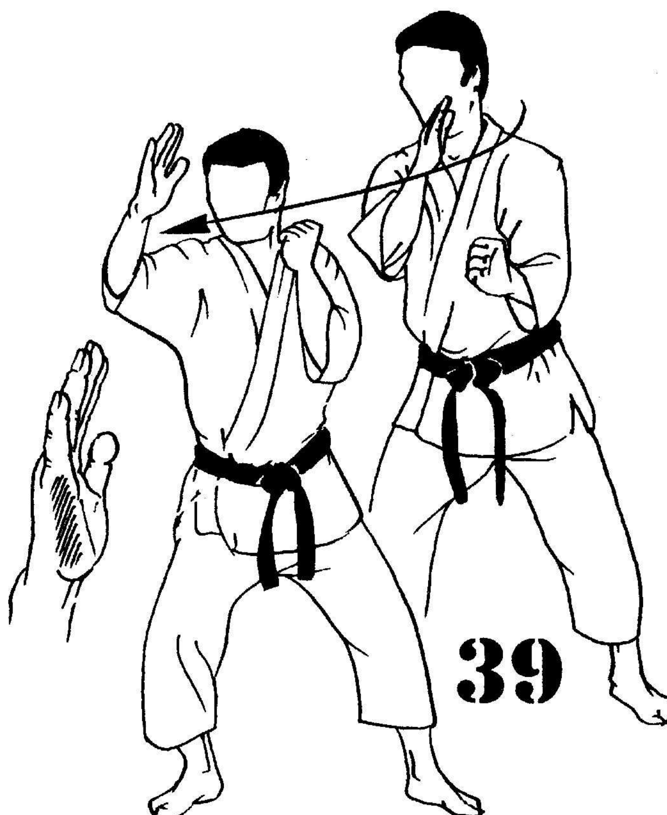
On frappe du dos du poing (revers), près des racines métacarpo-phalangiennes des doigts, de très près par rapport à l'adversaire. C'est une technique qui s'enchaîne idéalement après s'être dégagé d'une saisie, ainsi qu'on le verra plus loin. On frappe ainsi en direction de la tempe de kogeki, ou sur son bras, en un mouvement circulaire d'arrière en avant et de haut en bas, le coude faisant point fixe autour duquel tourne l'avant-bras.

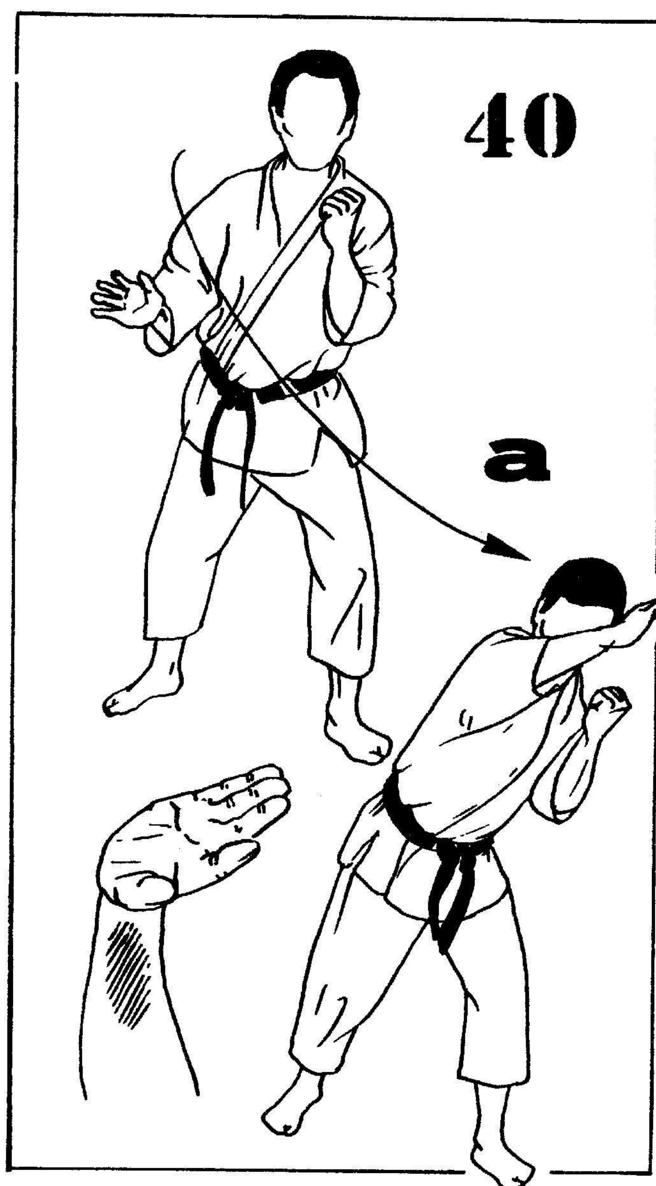


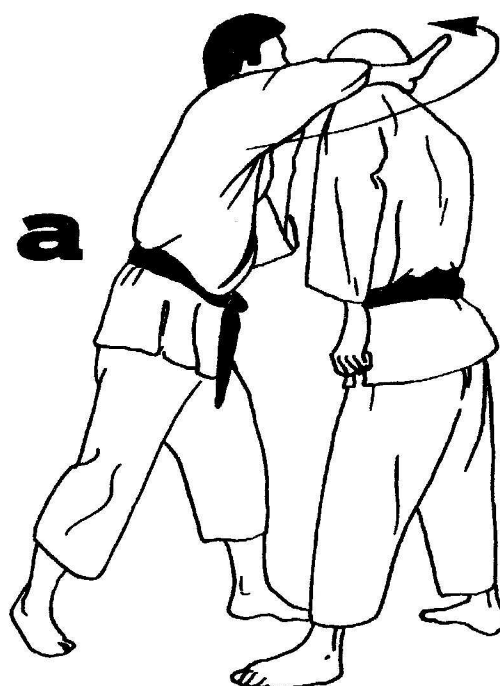
39) Shuto-giri (Coup du sabre de main)

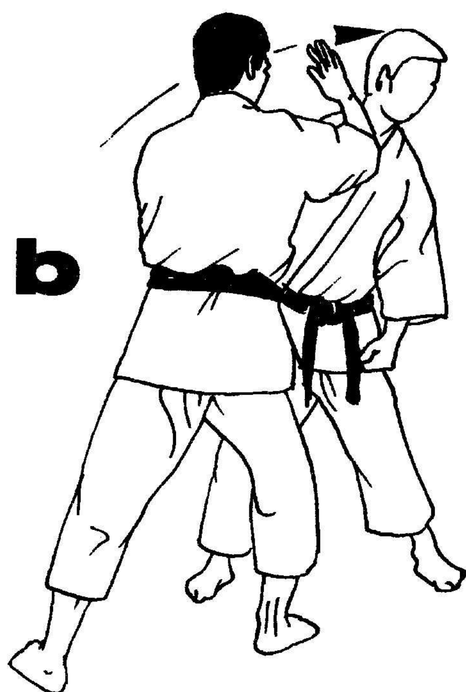
La surface de frappe est le bord cubital de la main, partie charnue située entre la racine de l'auriculaire et la base du poignet. Les doigts sont tendus et légèrement écartés. On frappe avec un mouvement du coude, qui reste plié.

On vise ainsi la tête ou la clavicule de l'adversaire (coup vertical, du haut en bas, illustré) ou le cou (coup horizontal, paume vers le bas).









40) Wanto-uchi (Coup porté avec l'avant-bras)

On attaque avec le tranchant de l'avant-bras, entre coude et poignet, doigts tendus. Le point visé est le cou de l'adversaire. On frappe, en mouvement circulaire, selon deux trajectoires différentes :

a) Uchi-wanto-uchi : avec le tranchant intérieur, en une trajectoire allant de l'extérieur vers l'intérieur et se terminant par un mouvement en crochet, ramenant le cou de kogeki vers vous.

b) Soto-wanto-uchi : avec le tranchant extérieur, en une trajectoire moins ample allant de l'intérieur vers l'extérieur et écartant de vous le cou de kogeki. Le mouvement est davantage fouetté et ressemble à **Shuto-giri**, coup horizontal.

41) Kumade-zuki (Coup en patte d'ours)

On vise le menton de l'adversaire avec la base charnue de la paume, poignet et doigts pliés (premières phalanges). Frappez en mouvement direct d'arrière en avant, en appuyant de tout le corps (pliez le genou avant et tournez les hanches d'arrière en avant). Le pied arrière pivote comme à l'habitude, pointant directement vers l'avant.

42) Furi-zuki (Coup de la masse des phalanges)

On frappe de la face intérieure du poing (phalanges et paume) plié comme pour **kihon-zuki** (sauf que le pouce plié repose sur le haut de l'index plié). On balance ainsi le poing comme s'il était un marteau, surtout en direction de la tempe de l'adversaire. La trajectoire est largement circulaire, d'arrière en avant et de l'extérieur vers l'intérieur, diagonalement vers le haut. Appuyez de tout le corps.

43) Hiji-uchi (Coup de coude)

On utilise la pointe du coude fortement plié pour frapper l'adversaire de très près, notamment lorsque l'on va se trouver saisi.

Il y a plusieurs manières de procéder :

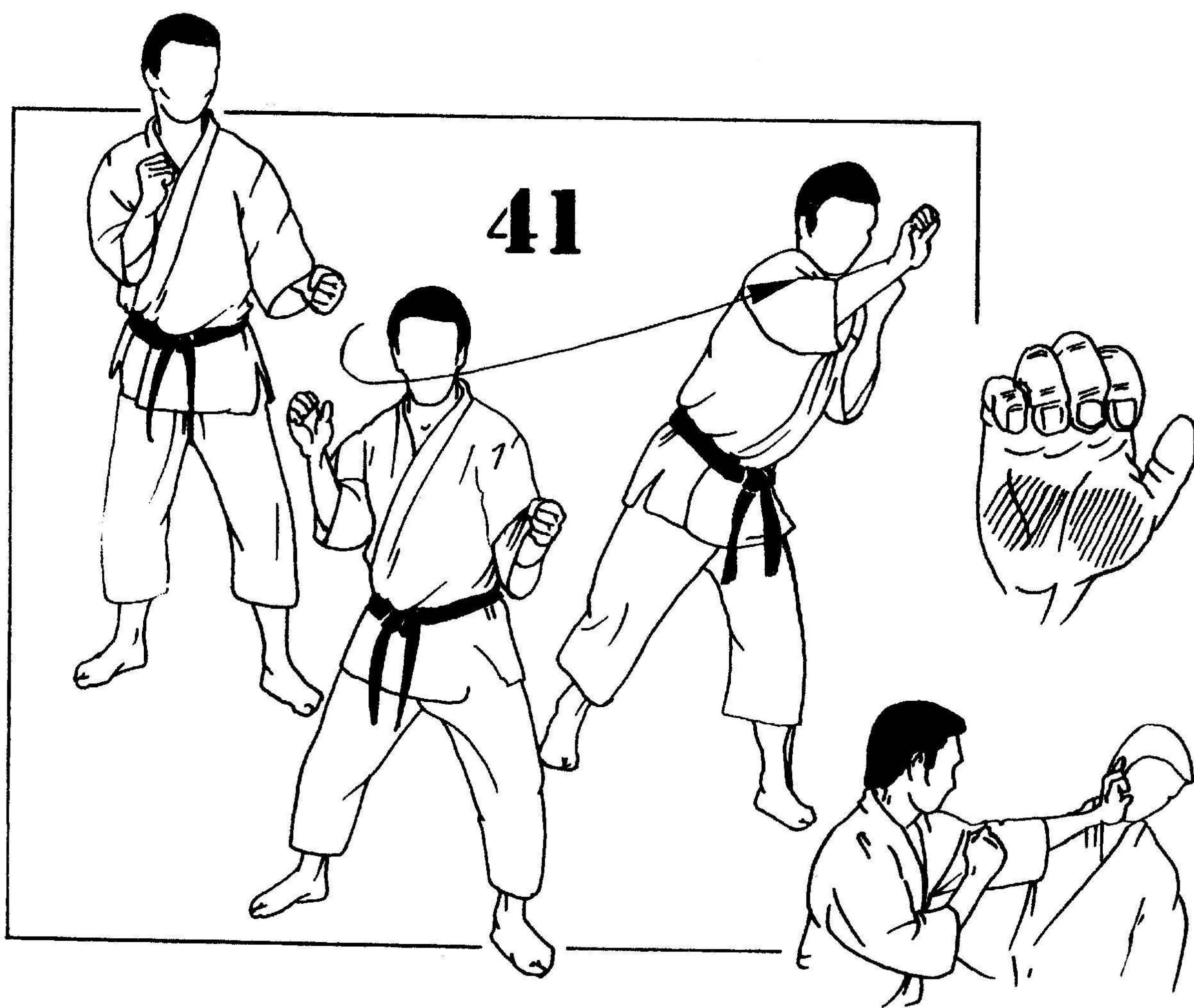
a) **AGE-HIJI-UCHI** : coup circulaire vertical, porté de bas en haut, en direction du menton.

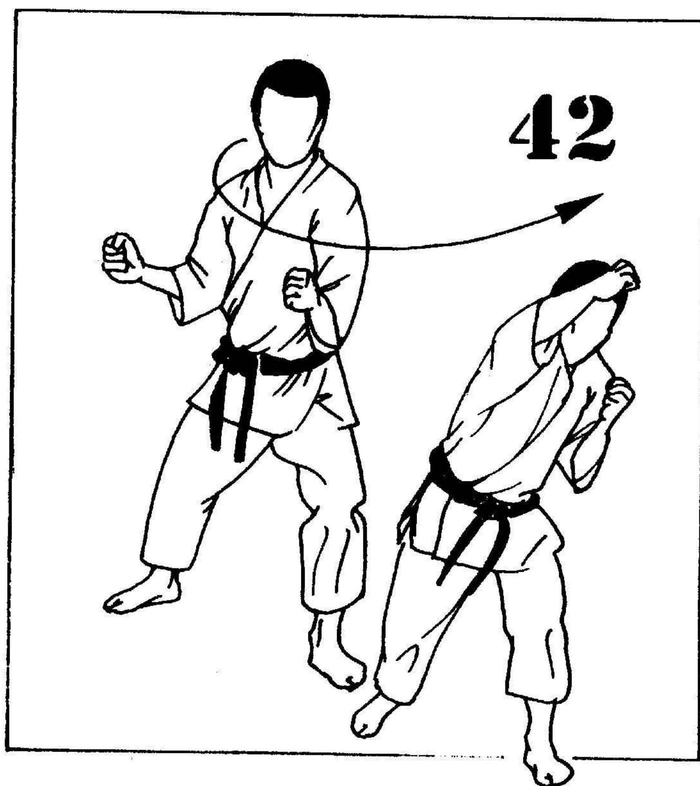
b) **UCHI-HIJI-UCHI** : coup circulaire horizontal, en direction du menton ou des côtes flottantes.

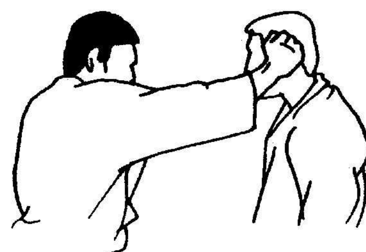
c) **SAGE-HIJI-UCHI** : coup droit vertical, du haut en bas, porté dans le dos de l'adversaire lorsqu'il se penche en avant.

d) **USHIRO-HIJI-UCHI** : coup droit en arrière, horizontalement, dans l'estomac d'un adversaire qui vous saisit en venant dans votre dos.

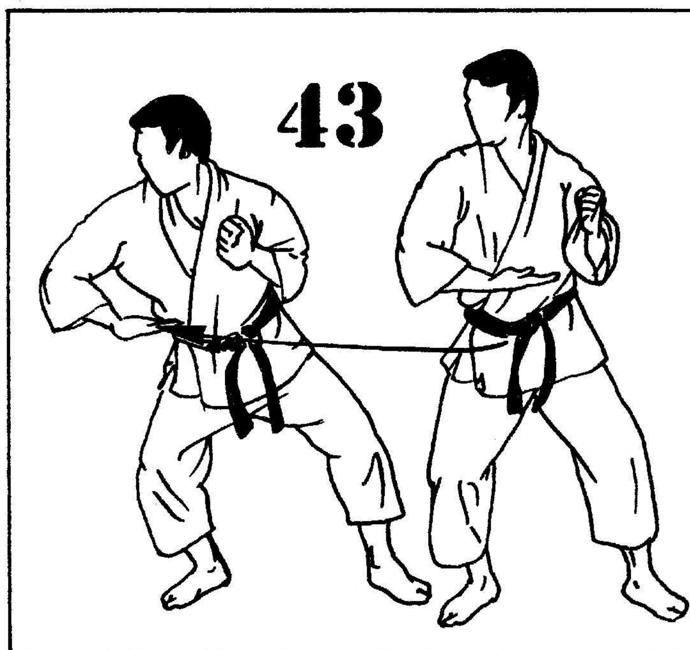
e) **YOKO-HIJI-UCHI** (technique illustrée) : coup horizontal latéral. Notez la rotation de l'avant-bras (la main est tournée paume vers le bas au départ du coup, puis vient paume en haut à l'impact) et la manière d'appuyer latéralement du corps.


41


42









LES COUPS PORTÉS DES MEMBRES INFÉRIEURS — Dessins 44 à 51

44) Kihon-geri (Coup de pied fondamental)

Le pied se révèle être une arme à double tranchant : un coup de pied est plus puissant qu'un coup de poing et se porte sur une distance plus grande. Il est plus difficile à parer. Il peut par contre rendre plus vulnérable par un risque de déséquilibre momentané. Il s'agit donc d'agir vite et précisément.

Les principes de ces techniques sont ceux de tous les coups frappés (revoir page 56) auxquels il convient d'ajouter les suivants :

— il faut garder le pied d'appui solidement au sol ;

— il faut maintenir le genou d'appui légèrement plié ;

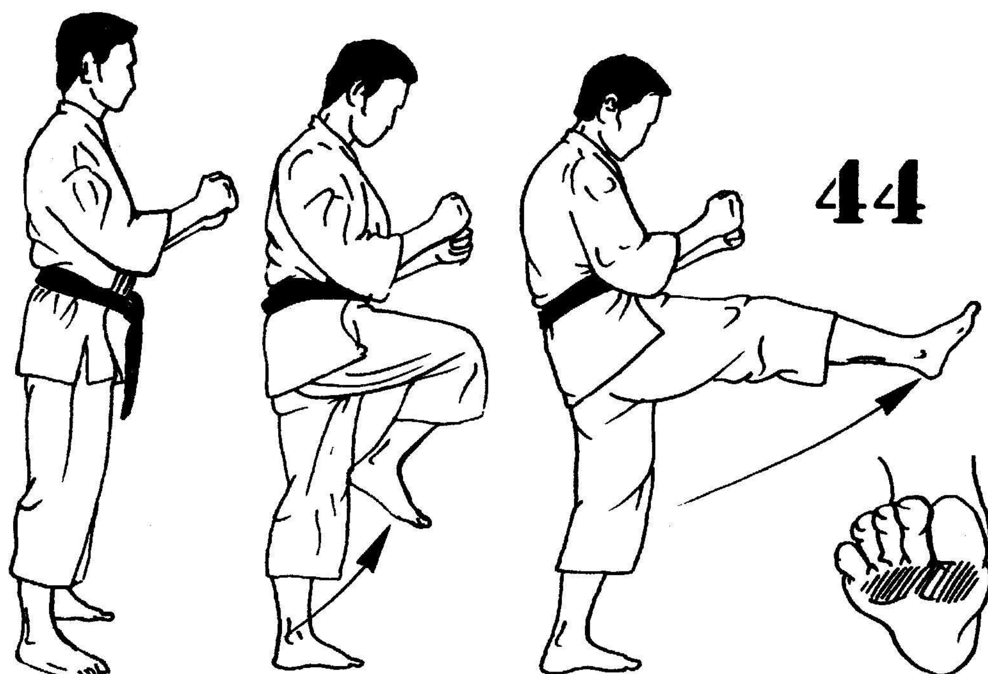
— le haut du corps doit rester le plus vertical possible ;

— les poings doivent rester devant le corps, prêts à enchaîner en attaque ou en parade, ne pas s'écarter en recherche d'équilibre.

Comme les poings, les pieds ne nécessitent pas d'être spécialement durcis puisque, là encore, c'est toute la puissance du corps qui appuie le mouvement de l'extrémité de frappe.

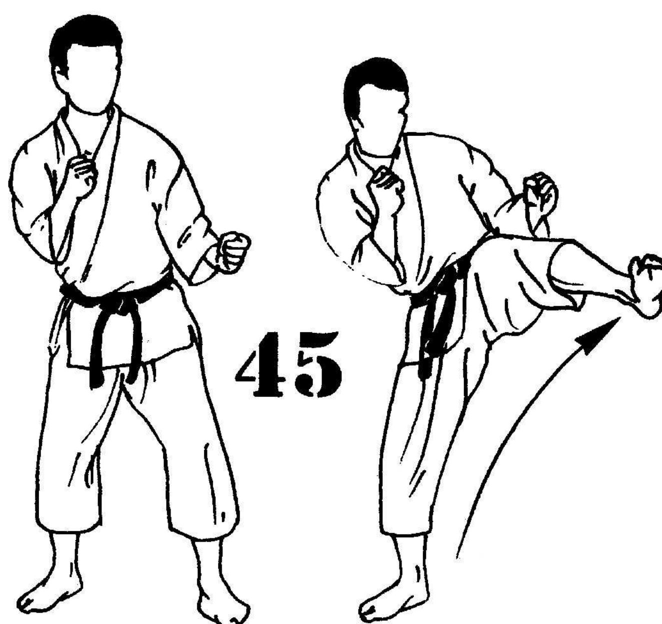
Pour frapper en coup de pied direct :

La technique de base consiste à partir d'une position **kaisoku-chudan-gamae**. Levez un genou, cuisse à l'horizontale, puis détendez sèchement la jambe pour frapper devant vous du dessous des orteils (« balle » du pied, partie charnue à la racine des orteils relevés). Frappez en mouvement fouetté puis laissez revenir la jambe à sa position de départ. Appuyez à l'impact avec une courte et sèche poussée des hanches dans la même direction.



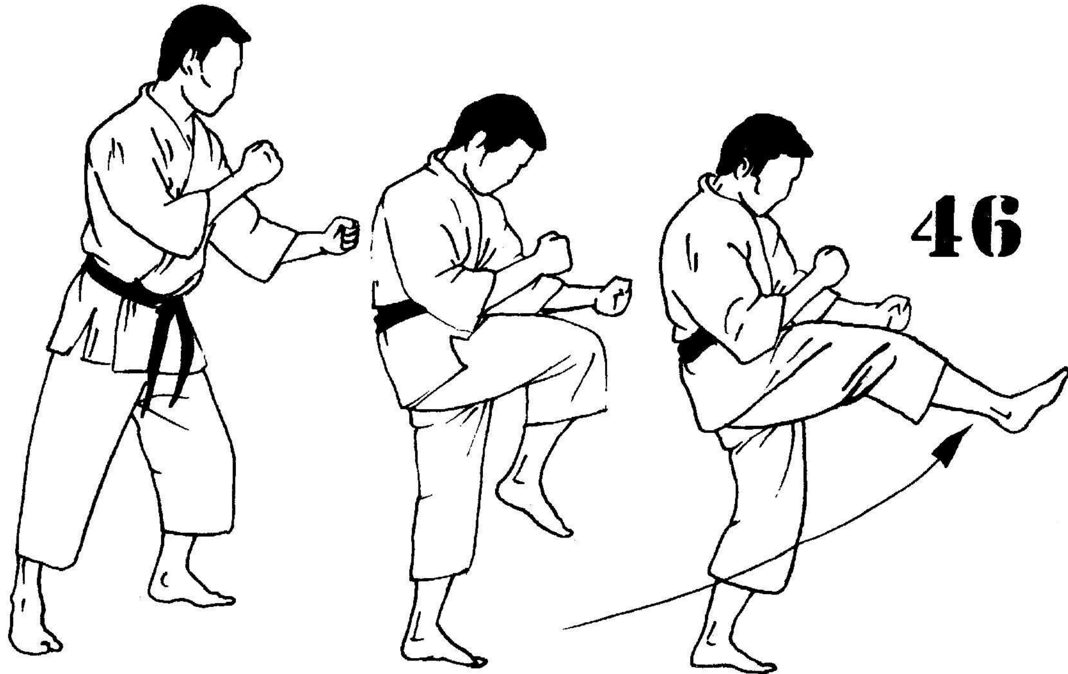
45) **Jun-geri** (Coup du pied avant)

C'est la technique correspondant à **jun-zuki**. On frappe de la position **chudan-gamae** avec la jambe avant, la plus proche de l'adversaire. Le coup est rapide, fouetté, comme en **kihon-geri**. Maintenez les poings en garde et fléchissez la jambe d'appui.



46) **Gyaku-geri** (Coup du pied arrière)

C'est la technique correspondant à **gyaku-zuki**. On frappe de la position **chudan-gamae** avec la jambe arrière, en un coup plus puissant que le précédent. La technique est celle de **kihon-geri**. Appuyez des hanches et ne vous penchez pas dans la direction opposée. Rentrez le menton.



47) **Mawashi-geri** (Coup de pied fouetté)

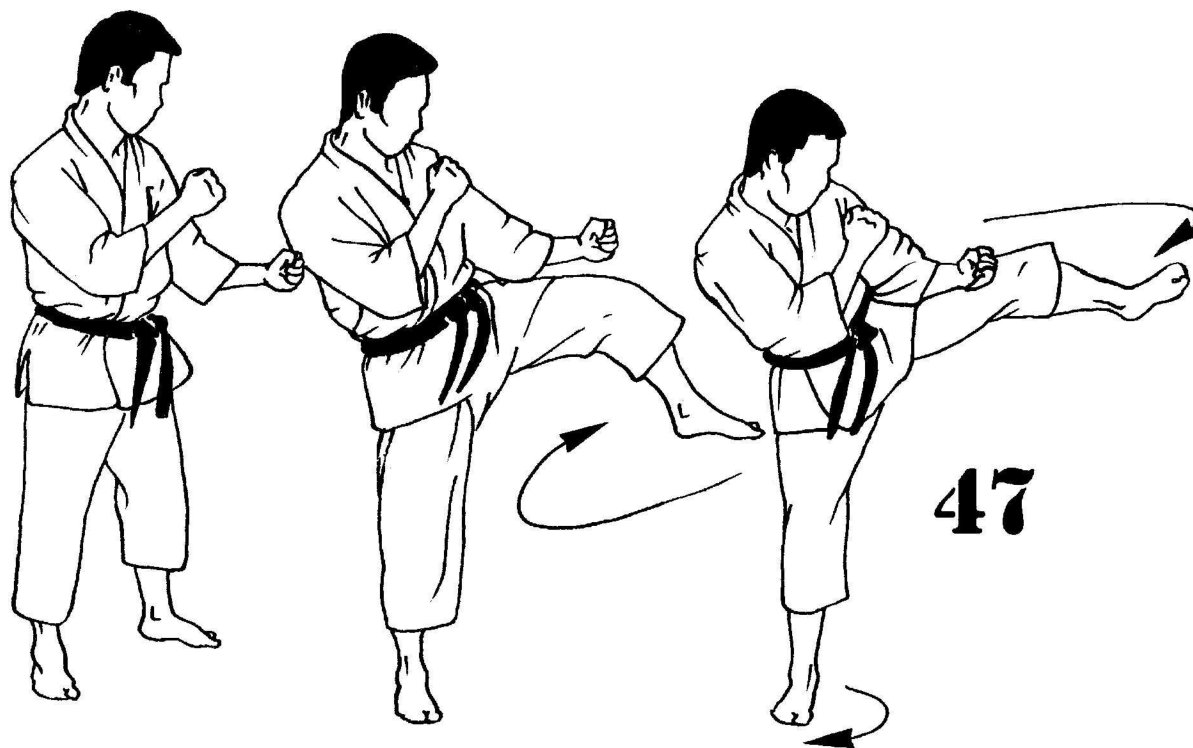
On frappe l'adversaire latéralement, de la « balle » du pied, la cheville pliée à angle droit. La trajectoire du pied est circulaire, venant de l'extérieur vers l'intérieur. La technique, très puissante, s'exécute avec la sensation d'un coup de fouet donné à partir de la hanche, genou souple. L'impact intervient lorsque la jambe est tendue et brièvement contractée. Ce coup de pied peut se donner de la jambe avant, sur place (dessins) ou après un pas croisé **(sashikae-ashi)**, ou de la jambe arrière, sur un déplacement plus long.

Il est très important de conserver le buste d'aplomb et les bras près du corps. Ne levez pas le talon de la jambe d'appui et ramenez le pied sur sa trajectoire, genou à nouveau souple, dès la fin de l'impact, afin de récupérer force et équilibre pour pouvoir enchaîner. On vise ainsi les côtes ou le visage de kogeki.

48) **Sokuto-geri** (Coup de pied chassé latéral)

On frappe du talon en détendant latéralement la jambe. On peut aussi utiliser l'ensemble du tranchant extérieur du pied, du talon à la base du petit orteil (« sabre de pied »). Comme pour **mawashi-geri**, on peut frapper de la jambe avant sur place ou après avoir croisé le pied arrière (dessins), ou encore de la jambe arrière après forte rotation sur le pied d'appui.

Il faut lever le genou le plus haut possible (phase en « armé ») puis détendre la jambe en poussant des hanches dans cette direction, le talon devant décrire une trajectoire en ligne droit. Tournez un peu le pied d'appui dans la direction opposée lors de l'impact et maintenez votre équilibre, corps tendu dans la direction de la cible et non basculé en arrière ou hors du plan vertical contenant les deux jambes.



47

48

49) **Ushiro-geri** (Coup de pied arrière)

C'est une technique utilisée pour se dégager d'une tentative de saisie par l'arrière, ou de toute autre forme d'attaque sans que l'on n'ait à modifier sa position par rapport à l'agresseur. On frappe du talon en ruant droit en arrière après avoir levé le genou vers l'avant (phase en « armé ») comme un **jun-geri** et en se penchant en direction opposée. Pour que l'équilibre soit maintenu il faut que la jambe d'appui reste fléchie et que la trajectoire du talon soit rectiligne. On peut, ou pas, regarder par-dessus l'épaule en frappant.

Ramenez le pied aussitôt après l'impact et redressez rapidement votre position.

50) **Kinteki-geri** (Coup de pied au bas-ventre)

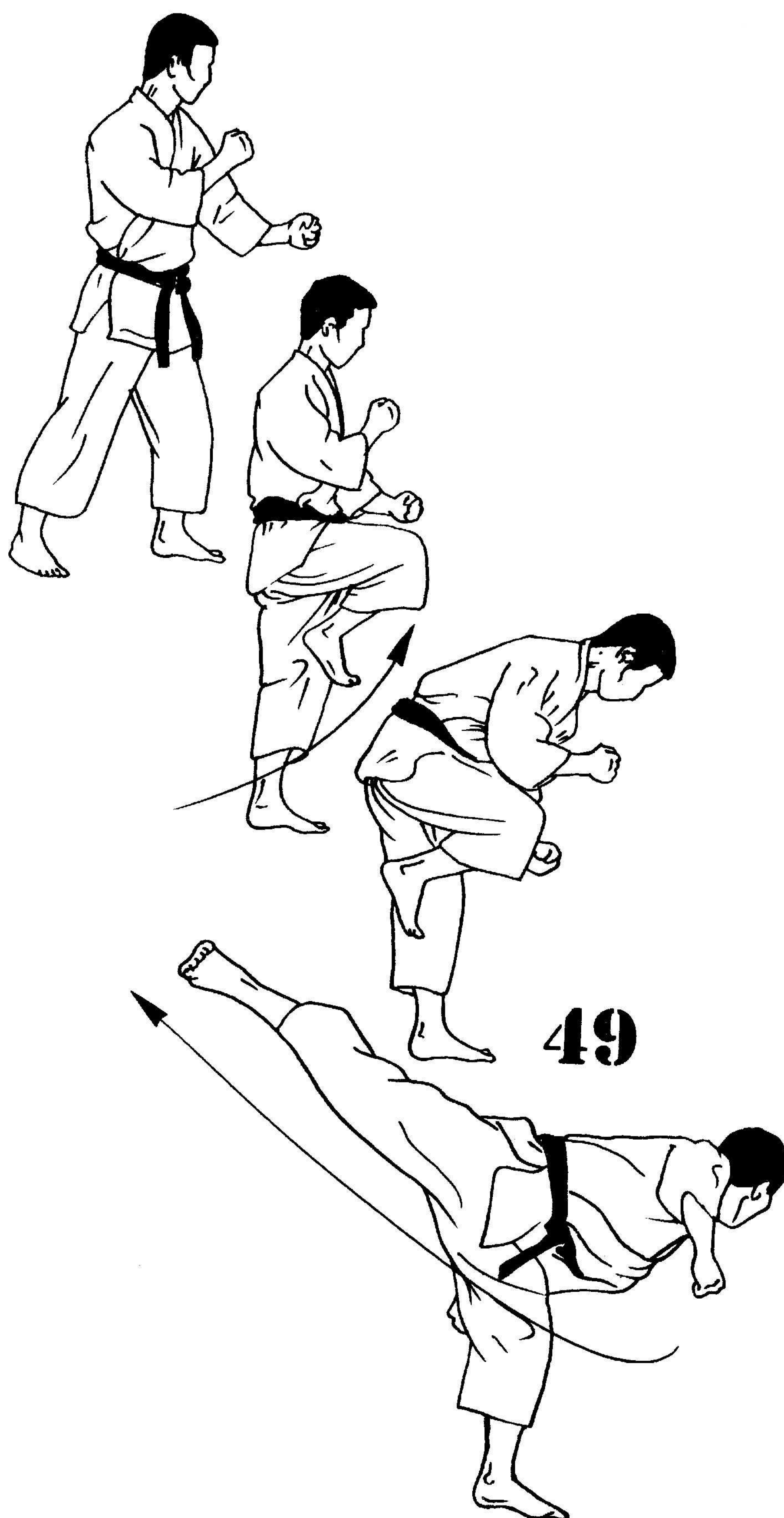
Cette technique est d'un usage très spécial : toucher l'agresseur au bas-ventre, en un mouvement remontant, de très près. C'est **jun-geri,** sauf que la surface de frappe est ici le dessus du pied (« cou » du pied), cheville et orteils tendus, le genou restant cependant légèrement plié (mais bien levé). On frappe dans l'axe médian du corps, en un mouvement fouetté de bas en haut.

On peut également frapper après s'être rapproché d'un pas croisé.

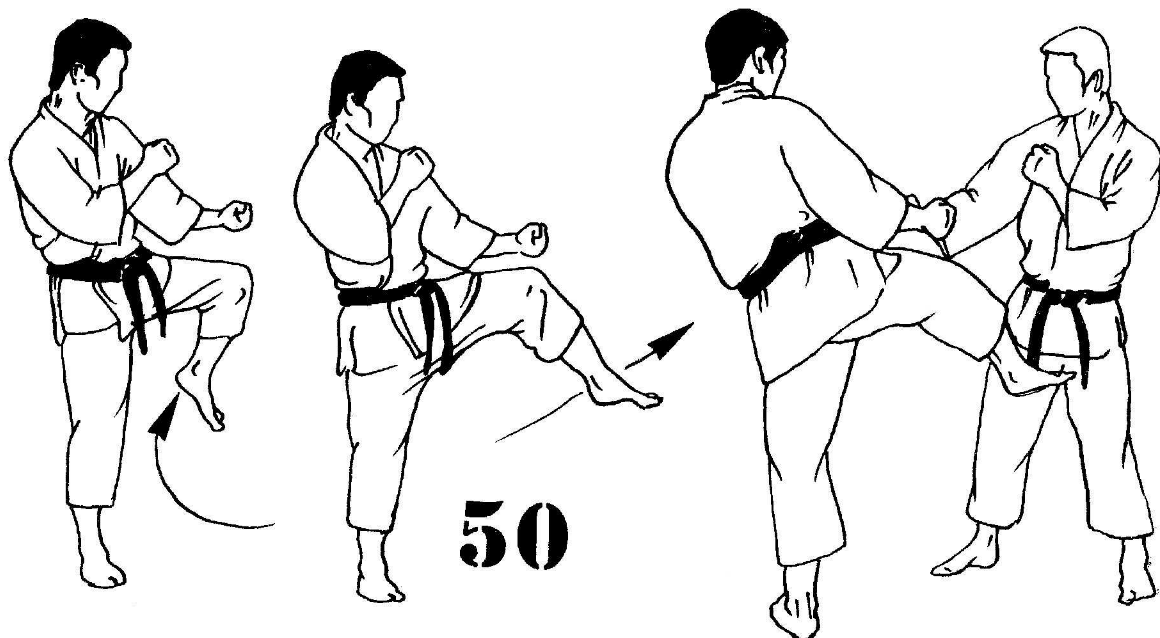
51) **Tobi-geri** (Coup de pied sauté)

Il y a de nombreuses manières d'exécuter un coup de pied au cours d'un saut. C'est une technique surprenante par sa vitesse et sa puissance, puisque tout le poids du corps est catapulté dans la direction du coup, qu'il appuie. Elle consiste toujours en deux phases : le saut proprement dit (les deux pieds décollant du sol) puis le coup de pied sans les points d'appui habituels. L'impact doit être réalisé avant qu'un pied ne retombe au sol. Immédiatement après, il faut regrouper les jambes et retomber au sol en position correcte, à nouveau forte et équilibrée.

Les dessins illustrent un coup de pied sauté en chassé latéral. On prend l'élan en croisant un pied puis en se détendant verticalement vers le haut, le genou de la jambe qui va frapper relevé au maximum. Au point culminant du saut, on détend la jambe en accompagnant d'un relèvement rapide et sec de l'autre jambe, genou plié. La position du buste et des bras est à cet instant très important pour que l'énergie puisse être correctement transmise. Il faut aussitôt revenir à la position de jambes précédente et « atterrir » sans rupture d'équilibre. Si l'on augmente son élan, par exemple sur plusieurs pas successifs avant de se catapulter vers le haut, on peut arriver plus haut avant de frapper ou arriver plus loin sur la trajectoire du coup.



49



51

D) LES APPLICATIONS EN COMBAT (Hokei)

Une fois étudiées et correctement maîtrisées, les principales techniques fondamentales dont il a été question jusqu'ici il devient possible de passer à l'étude d'enchaînement **(Hokei)**, d'abord en solitaire puis avec partenaire (les rôles de l'un, kogeki, jouant le rôle d'agresseur, et de l'autre, uke, jouant le rôle de défenseur, étant clairement définis : ne pas oublier que dans ce chapitre de l'entraînement, l'optique essentielle est de progresser ensemble et non pas l'un au détriment de l'autre). Il faut s'exercer aussi bien au côté droit que du côté gauche, et toujours saluer le partenaire, le cas échéant, au début et à la fin d'un échange technique.

Avant chaque forme décrite dans les pages suivantes, adoptez la position **kesshu-gamae** et maintenez-la en respirant régulièrement et calmement. Après un temps, passez à **chudan-gamae** en reculant le pied droit.
RUB. 05B

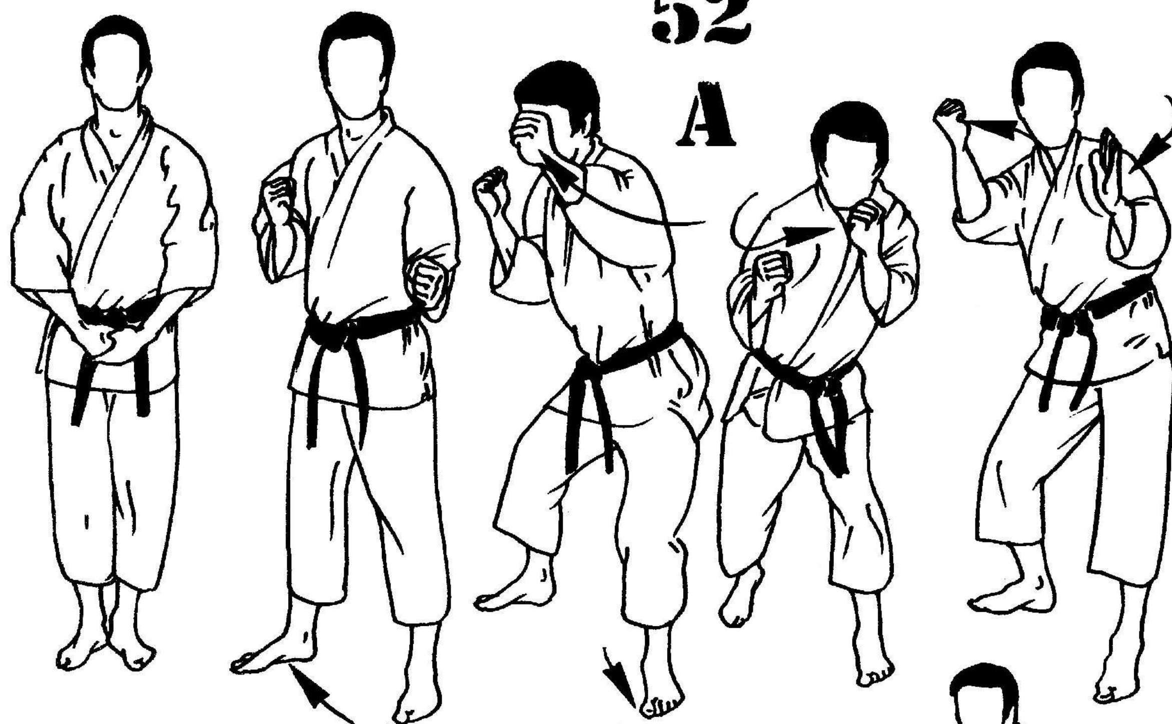
GIWAKEN

52) Giwaken 1 (dai ichi)

A) La forme en solitaire (Dessins page 72)

Frappez **jun-zuki** gauche en direction du visage **(jodan)** en décallant le poids du corps sur le pied gauche (éventuellement avec un petit pas glissé en avant), puis **gyaku-zuki** du droit, au corps, avec forte rotation des hanches. Suivez d'une double défense en ramenant votre équilibre sur la jambe droite, arrière : **uchi-uke** de la main gauche et **soto-uke** du bras droit.

Placez enfin **jun-geri** du pied avant sans modifier la position du bras droit mais en baissant la main gauche en avant du corps pour protéger l'entre-jambe lors du coup de pied. Redressez-vous en **chudan-gamae**.





B) La forme à deux

Les dessins page suivante permettent de comprendre l'enchaînement précédent en situation, c'est-à-dire avec partenaire. A noter que le partenaire réagit en partie sur cet enchaînement, ou le provoque sur une autre, ce qui pose également un second enchaînement de techniques intéressantes à répéter en solitaire. Voici ces deux séries de techniques :

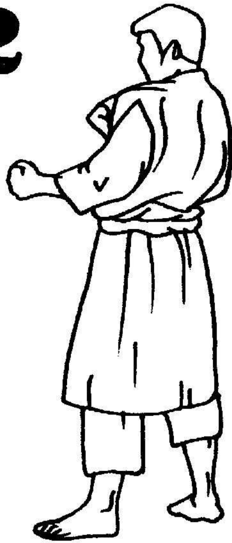
— en attaque (combattant aux cheveux blancs) : c'est la série précédente (A) ;

— en défense (combattant aux cheveux noirs) : lire colonne de gauche puis de droite, à chaque fois de haut en bas. De **chudan-gamae** en reculant le pied droit, reculez le pied gauche pour parer le premier coup avec **uwa-uke** du bras doit puis, sur place, le second coup avec **shita-uke** de la main gauche. Contrez à votre tour d'un **jodan-jun-zuki** droit. Lorsque le partenaire a placé sa dernière contre-attaque, du pied, revenez en même temps que lui en **chudan-gamae**. Puis saluez, pieds joints, avant de repasser en position d'attente **kesshu-gamae.**



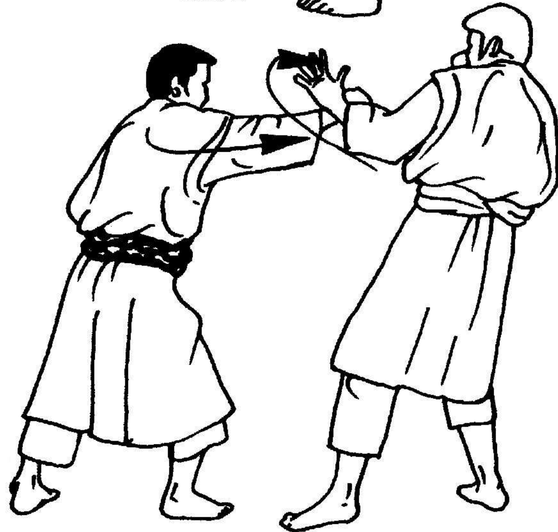
52 B



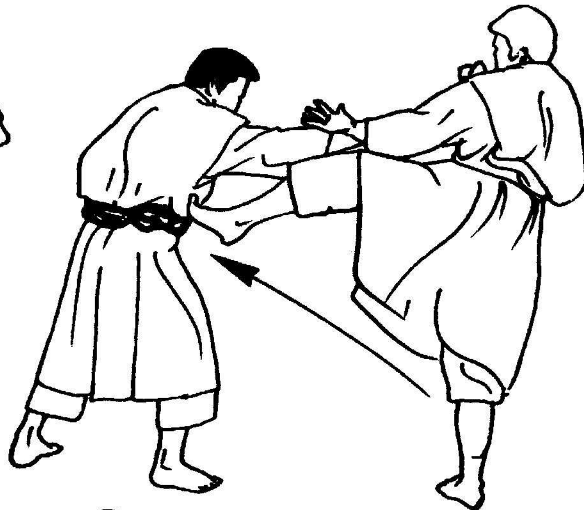


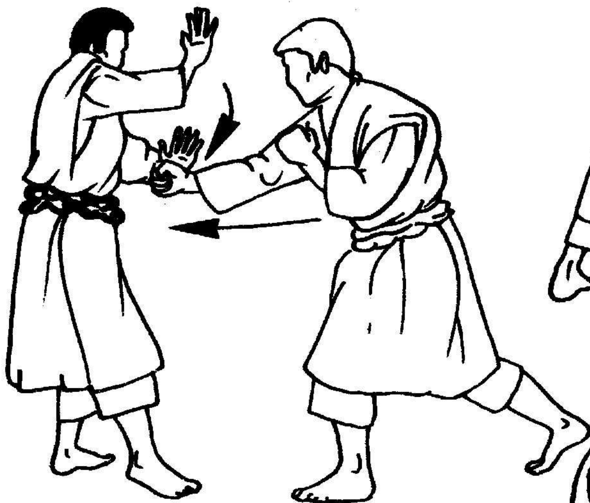






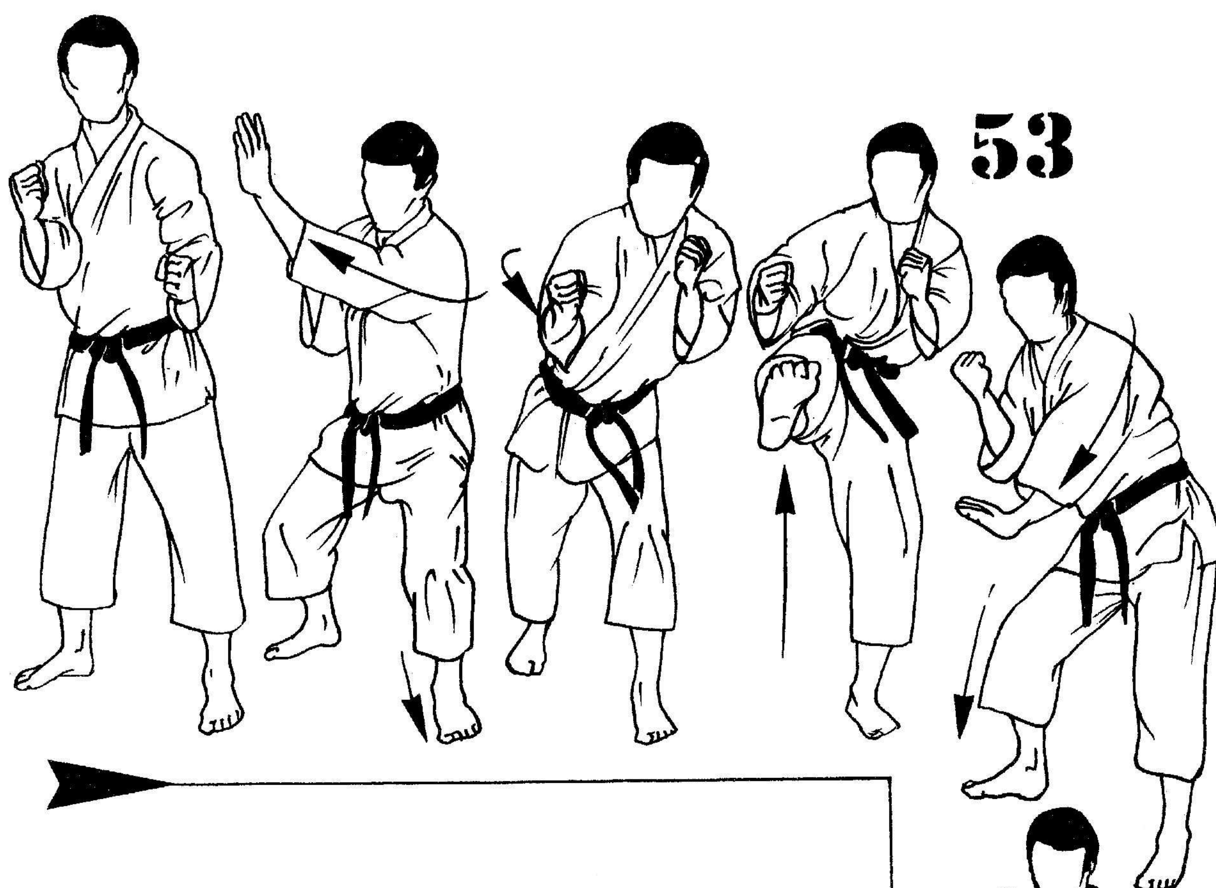


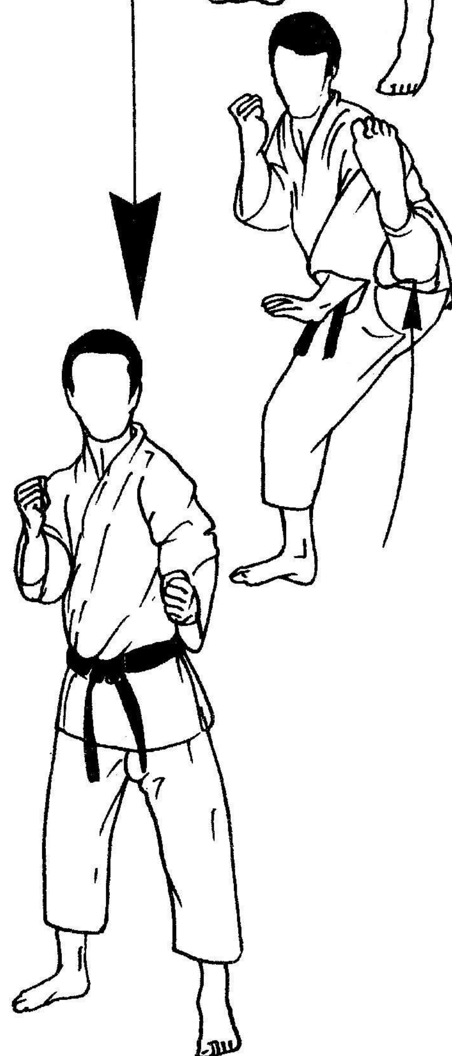












53) Giwaken 2 (dai ni)

La forme en solitaire

(Dessins ci-contre)

De **chudan-gamae**, effectuez un court pas glissé du pied avant en vous protégeant le visage avec **uchi-uke** de la main gauche, aussitôt enchaîné avec **gyaku-zuki** et **gyaku-geri** droits.

Revenez du pied droit en arrière et reculez votre position sur cette jambe tout en exécutant **shita-uke** de la main gauche.

Terminez avec **jun-geri** du pied gauche puis revenez en **chudan-gamae**.

L'application de cet enchaînement, très proche du précédent (série en attaque), est facile à reproduire avec partenaire.

54) Tenchiken 1 (dai ichi)

A) La forme en solitaire (Dessins page 76)

De **chudan-gamae**, portez la première attaque en **jodan-jun-zuki** de gauche suivi de **chudan-gyaku-zuki** du droit comme dans **Giwaken 1.**

Ramenez le bras droit vers l'arrière, en **soto-uke**, tout en frappant **kagi-zuki** à gauche, au corps, en pliant fortement le genou avant.

Reculez le pied gauche en accompagnant de **uwa-uke** droit.

Sur place, faites **uchi-uki** du bras droit et **shita-uke** du gauche, puis, sur place, **harai-uke** du bras droit et **soto-uke** du gauche.

Terminez avec **jun-geri** du pied droit puis revenez en une position **ichiji-gamae** gauche.

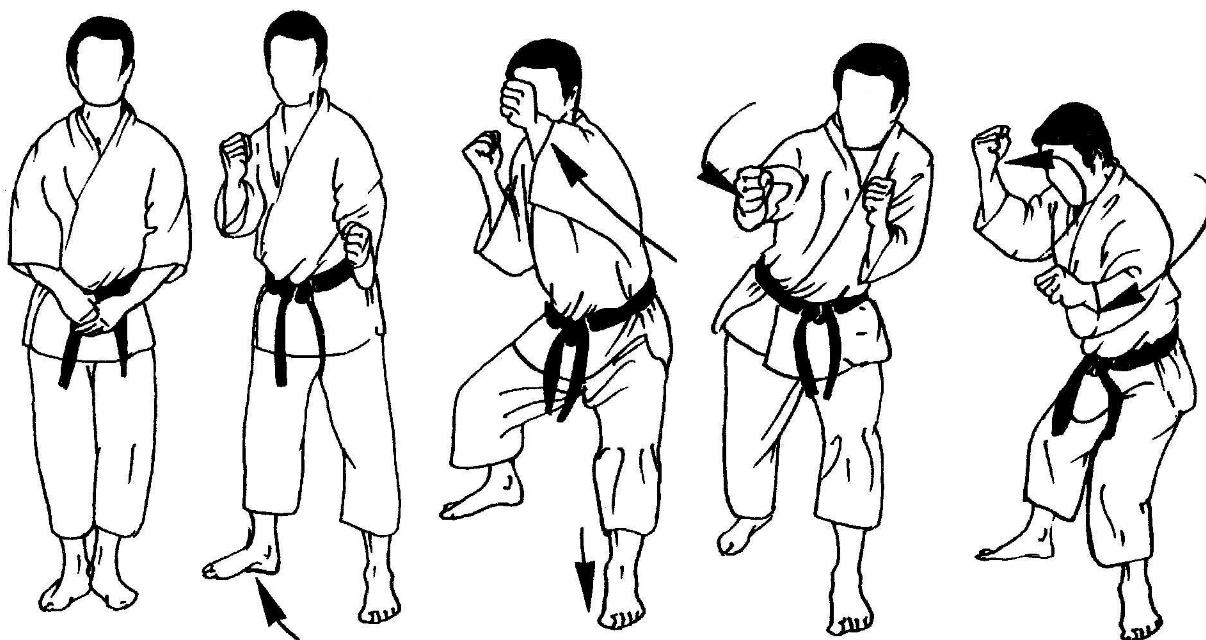
B) La forme à deux

Les dessins de la page 77 permettent de comprendre l'enchaînement précédent en situation. Mais, contrairement à **Giwaken 1**, le déroulement de l'enchaînement n'est pas linéaire, en ce sens que l'exécutant joue, en succession, le rôle de l'attaquant (kogeki) pour une première partie, et celui du défenseur (uke) pour la seconde partie. Les dessins sont à lire colonne de gauche puis de droite, à chaque fois de haut en bas. Ainsi :

— dessins colonne de gauche : rôle de kogeki (cheveux blancs) avec **jodan-jun-zuki, chudan-gyaku-kagi-zuki** ;

— dessins colonne de droite : rôle de uke (cheveux noirs) avec **harai-uke** (avec **soto-uke** : une double technique simultanée est dite **ni-rembo)** et **jun-geri.**





54 A




54
B

55) Tenchiken 2 (dai ni)

A) La forme en solitaire (Dessins page 79)

D'une position **ichiji-gamae** à gauche, portez la première attaque en **chudan-furi-zuki** gauche, aussitôt suivi de **chudan-gyaku-zuki.**

Sur place, mais avec une rotation des hanches en sens inverse du mouvement précédent, faites **uchi-age-uke** droit avec **chudan-kagi-zuki** gauche.

Avancez le pied droit avec **jodan-jun-zuki** suivi de **chudan-gyaku-zuki.**

Reculez la position en pliant le genou arrière et faites simultanément **soto-uke** à gauche et **shita-uke** à droite. Suivez enfin d'un **jun-geri** droit. Puis reculez le pied droit et redressez-vous en **ichiji-gamae.**

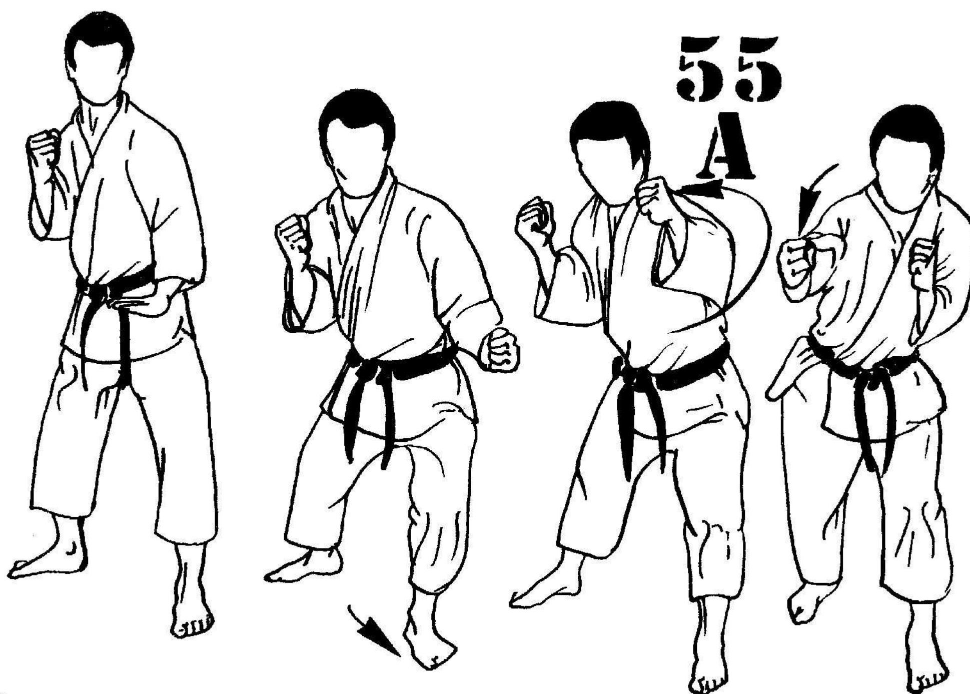
B) La forme à deux

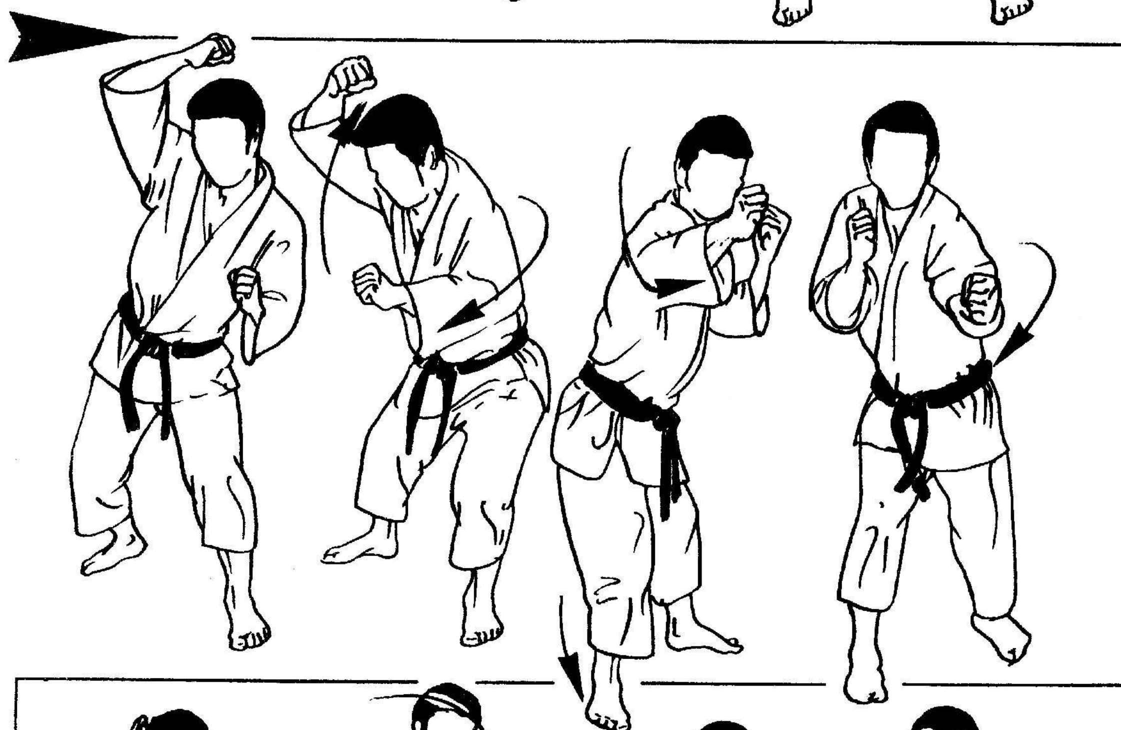
Les dessins des pages 80 permettent de comprendre l'enchaînement précédent en situation. Ils sont à lire page 80, colonne de gauche puis de droite, et à chaque fois de haut en bas. Sur page 81, ils sont à lire de gauche à droite. On retrouve des suites de techniques déjà trouvées dans les séries précédentes :

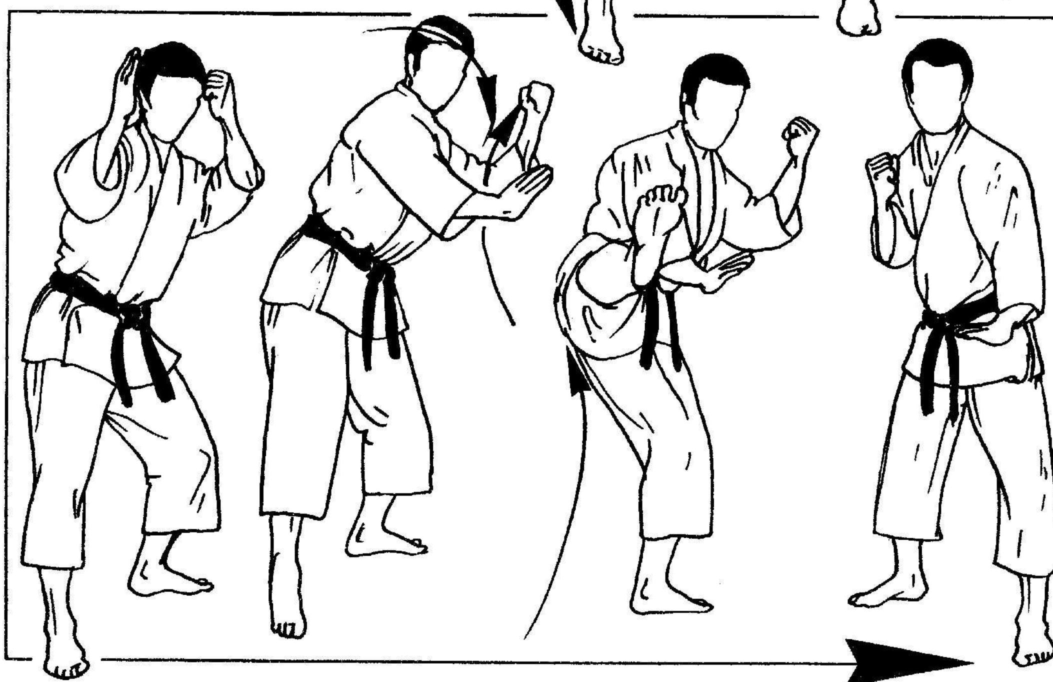
— en attaque (combattant aux cheveux blancs) : c'est la série précédente (A) ;

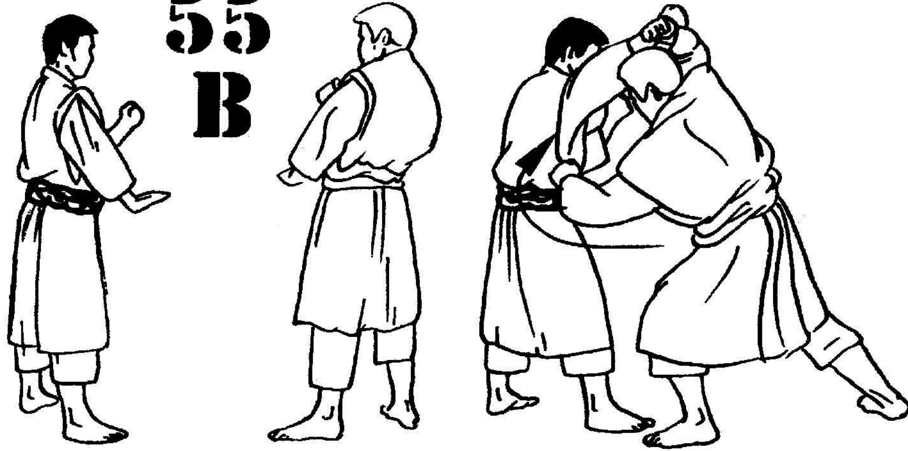
— en défense (combattant aux cheveux noirs) : notez que les deux partenaires débutent la série en gardes opposées. Uke est en **ichiji-gamae** pied droit en avant. Il pare le premier coup avec **oshi-uke** puis enchaîne sur place : **shita-uke** gauche, **jodan-jun-zuki** droit, **uwa-uke** droit, à nouveau **shita-uke** gauche, enfin **chudan-jun-zuki** droit. Revenez en même temps que votre partenaire en **kamae** de départ.

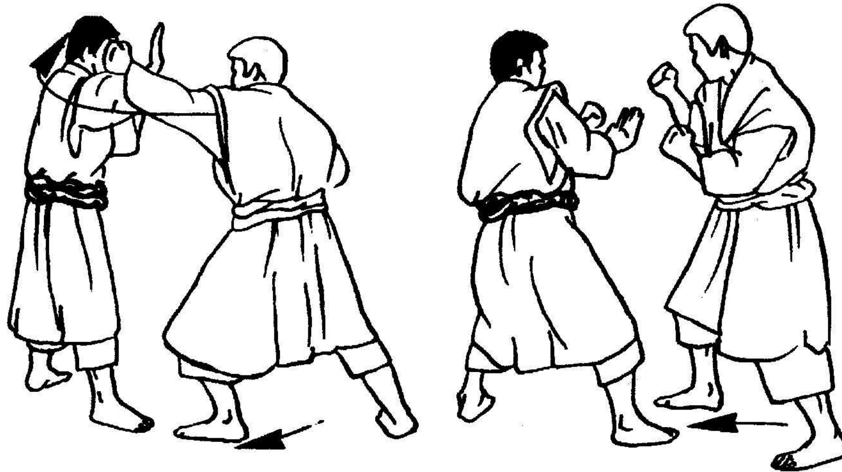


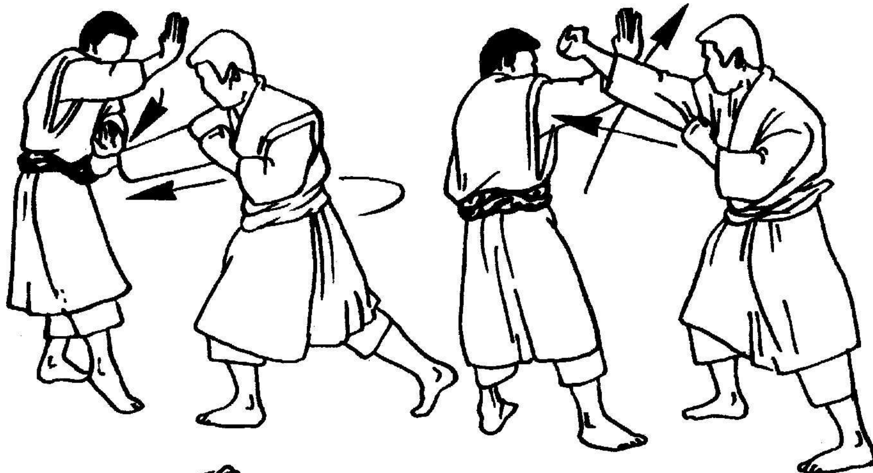

55
A



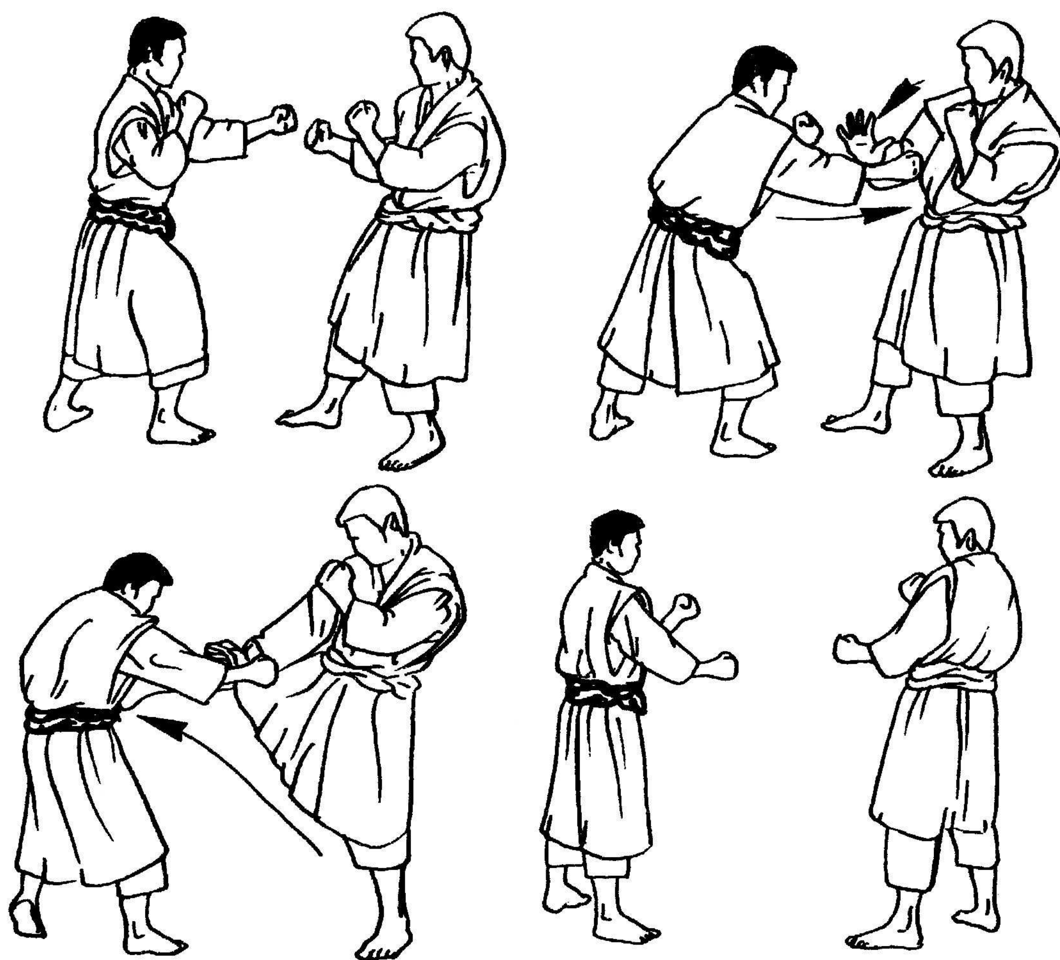



55
B











56) Tenchiken 3 (dai san)

La forme en solitaire (Dessins page 83)

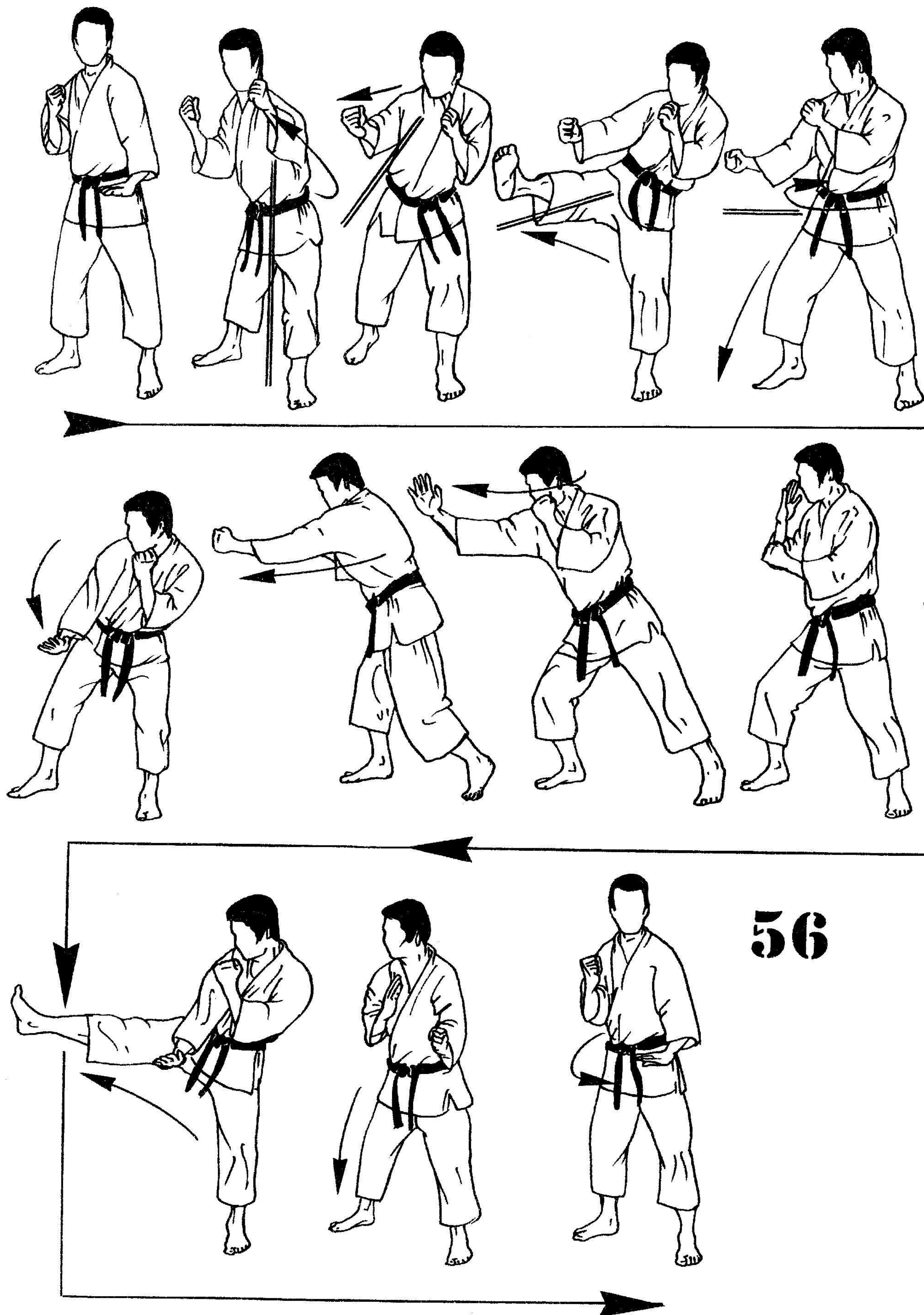
De **ichiji-gamae** pied gauche en avant, portez votre poids sur le genou gauche pour frapper en **jodan-furi-zuki** avec le poing gauche, droit devant vous. Puis faites **chudan-gyaku-zuki** droit dans une direction à environ 30° de la précédente, suivi de **gyaku-geri** droit encore une fois à 30° plus à droite de la direction du coup précédent. Posez le pied droit à 90° sur la droite de l'axe initial de la première technique, nouvel axe sur lequel vont se dérouler les dernières techniques (N.B. sur les dessins un trait double souligne ces 4 directions différentes pour ces premières techniques).

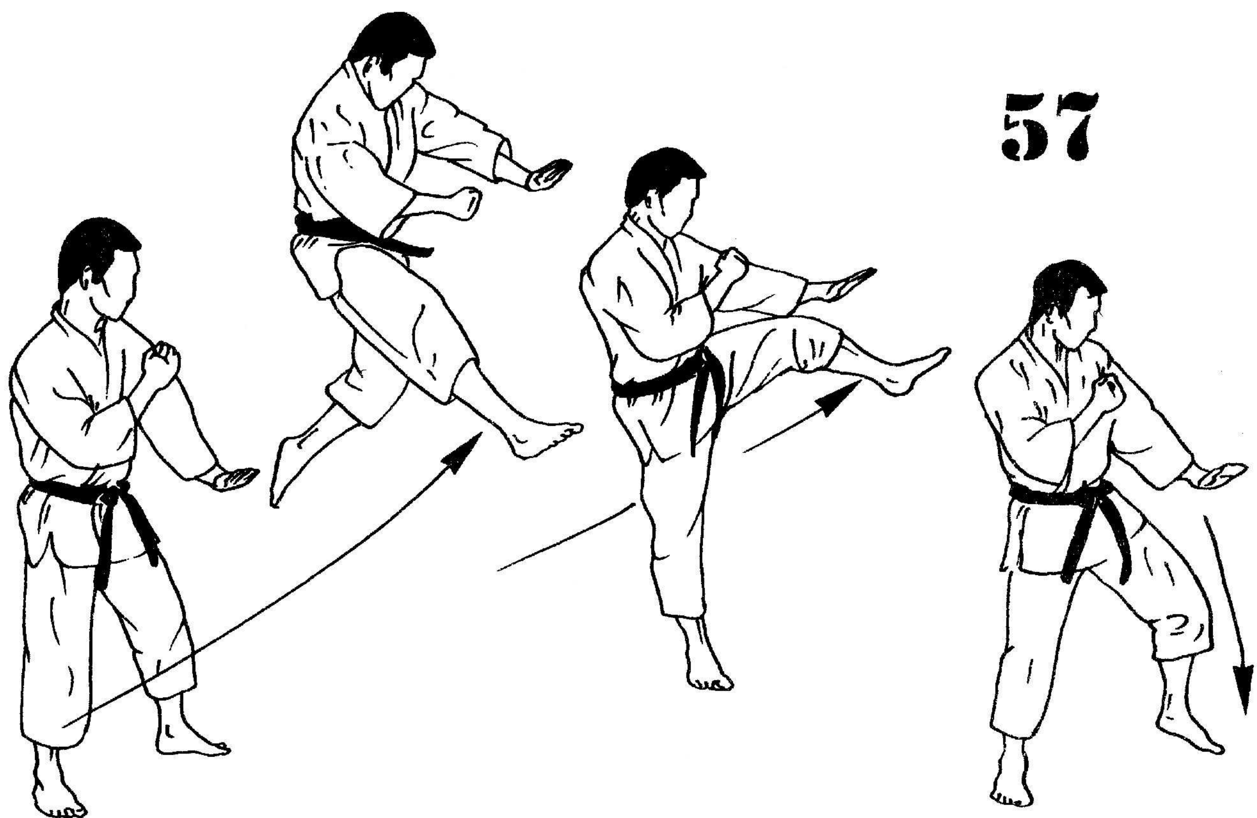
Frappez avec **shuto-giri** droit puis **chudan-gyaku-zuki** gauche dans la même direction.

Revenez sur le pied gauche et protégez en **shita-uke** de la main droite.

Terminez avec **jun-geri** droit en maintenant la position des mains. Reposez le pied et refaites face à la direction d'origine.




56



57) Tenchiken 4 (dai yon)

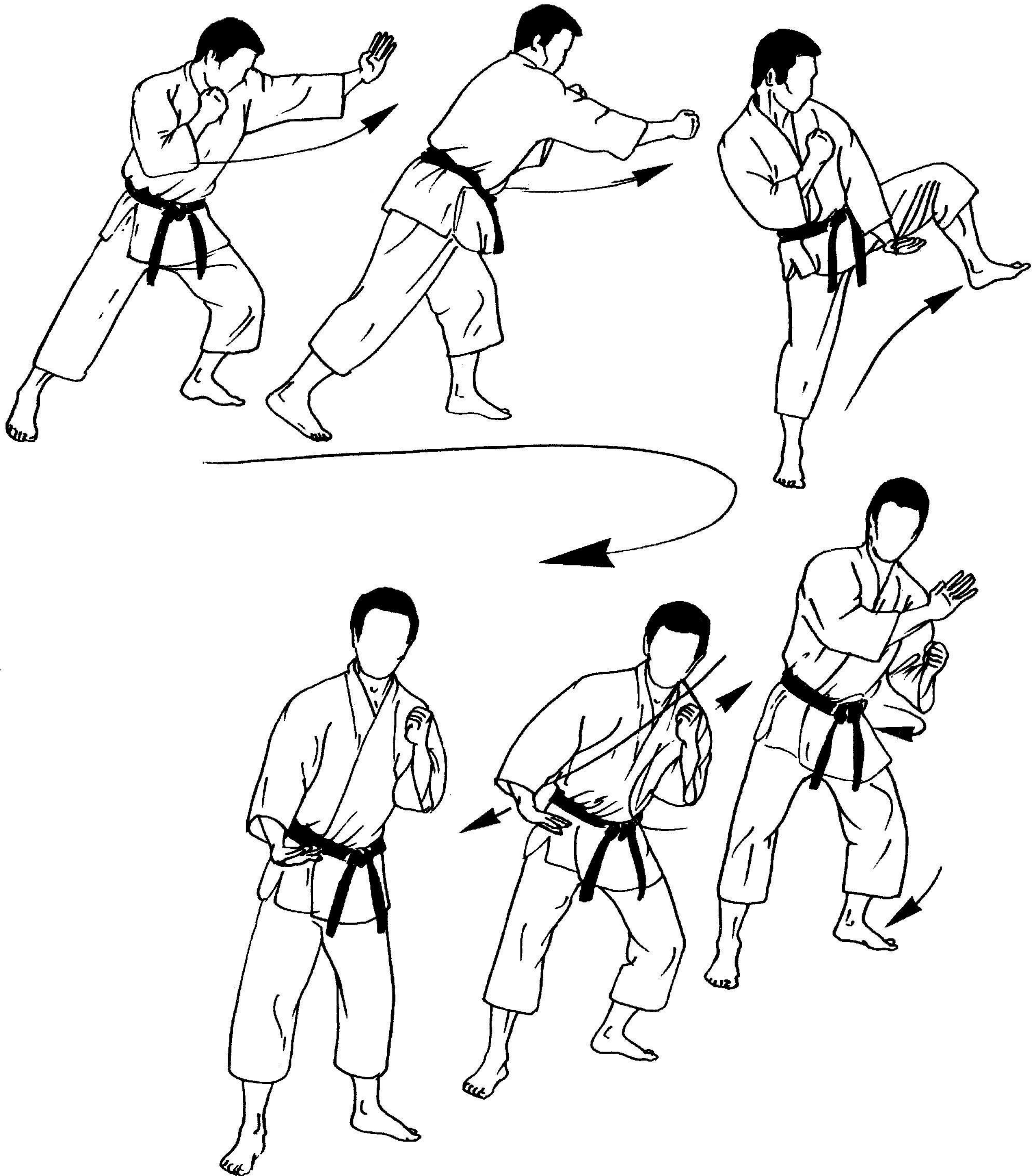
La forme en solitaire

Vous êtes en position **ichiji-gamae**, pied gauche en avant. Détendez-vous vers le haut et placez un double coup de pied au cours du saut : **gyaku-geri** droit suivi de **jun-geri** gauche, les bras toujours en position.

Tout votre poids passant dans la jambe gauche, faites un **shuto-giri** gauche, suivi de **chudan-gyaku-zuki** droit.

Revenez sur la jambe arrière avec un **shita-uke** gauche. Concluez aussitôt avec un **jun-geri** gauche. Effectuez un quart de tour sur votre droite **(hantenkan)** et adoptez **ichiji-gamae** pied droit en avant.

57



NIOKEN

Voici une série de techniques simples contenant tous les principes fondamentaux de la défense (uke est représenté avec les cheveux noirs).

58) Ryusui-geri (Coup de pied placé en esquive plongeante circulaire)

Il est étudié ici en réaction à une attaque **gyaku-zuki** au visage (revoir la technique de défense page 37) : après l'esquive en **ryusui** on accompagne la plongée circulaire de la tête et du tronc d'un coup de pied fouetté (**mawashi-geri**) de même direction, en direction de l'estomac de kogeki.

59) Uchiage-geri (Coup de pied et parade soulevée, simultanés)

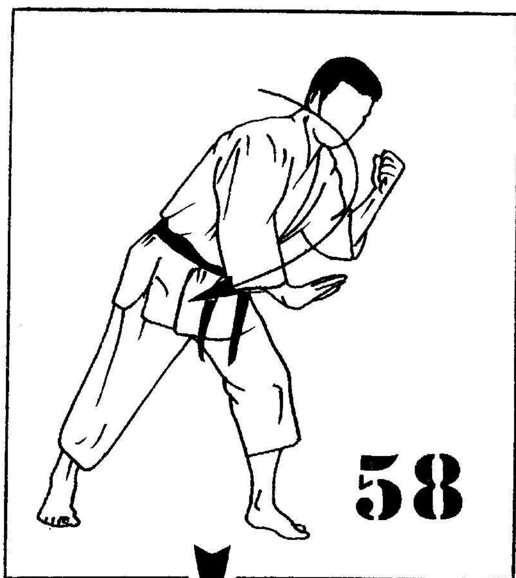
Revoir la technique de défense page 50. A partir de **chudan-gamae**, esquivez du pied gauche sur l'extérieur de l'attaque **jodan-gyaku-zuki**, que vous annulez avec la technique **uchiage**. Contrez aussitôt d'un coup de pied droit au corps.

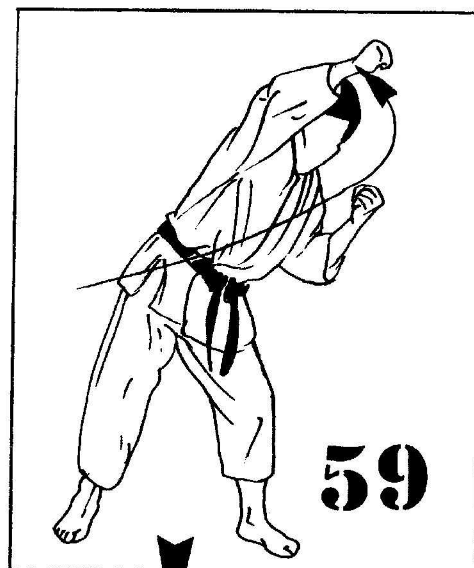
60) Uwa-uke-zuki (Coup de poing et parade haute, simultanés)

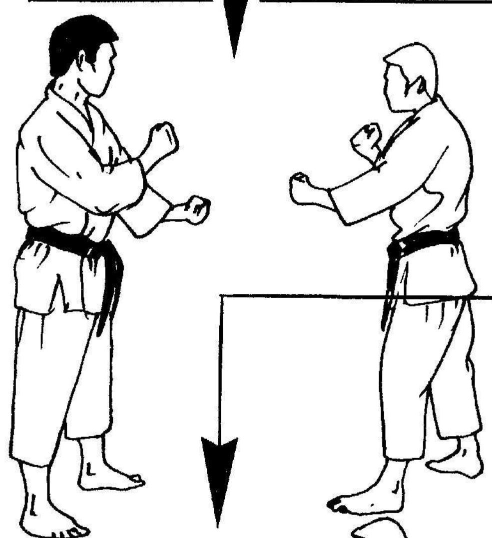
Revoir la technique de défense page 47. A partir de **chudan-gamae**, avancez du pied droit pour intercepter **jodan-gyaku-zuki** avec la technique **uwa-uke** à gauche en même temps que vous frappez **jun-zuki** droit au corps. Vous pouvez compléter d'un **kumade-uchi** de la main gauche au visage en vous redressant et avec une vigoureuse rotation des hanches.

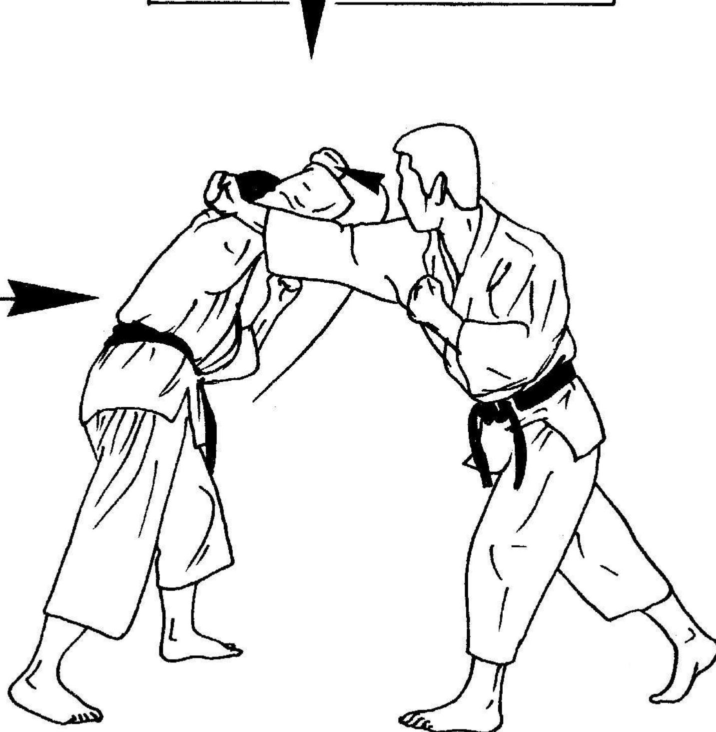
61) Uchiage-zuki (Coup de poing après parade soulevée)

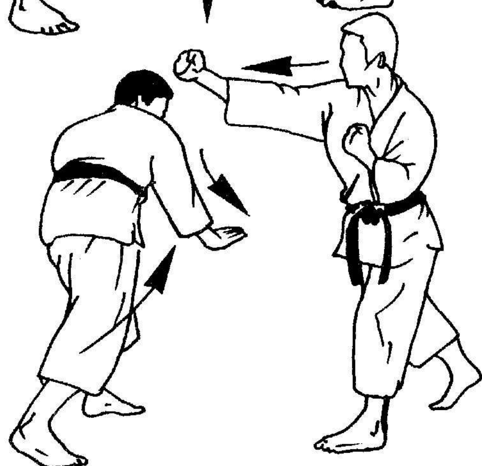
Revoir la technique de défense page 50. Sur la même attaque que précédemment esquivez du pied gauche sur l'extérieur de l'attaque en accompagnant de **uchiage** à droite. Contrez aussitôt d'un coup de poing gauche au corps.


58


59



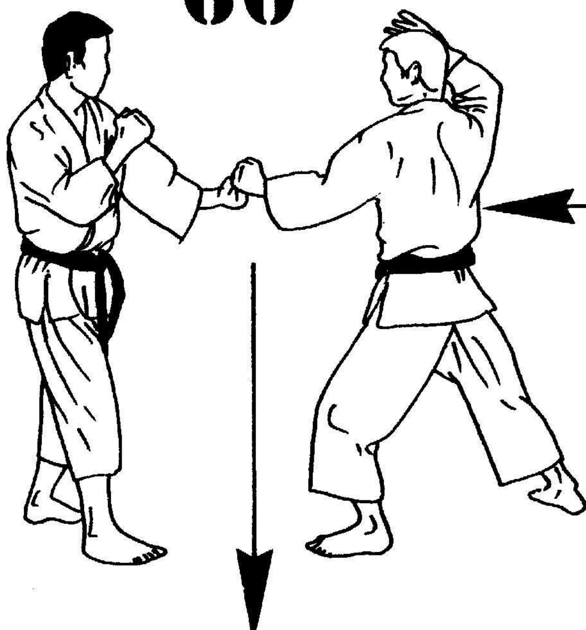


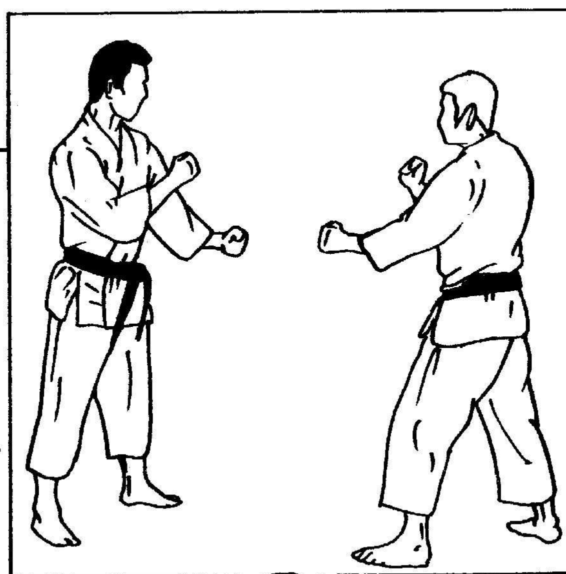






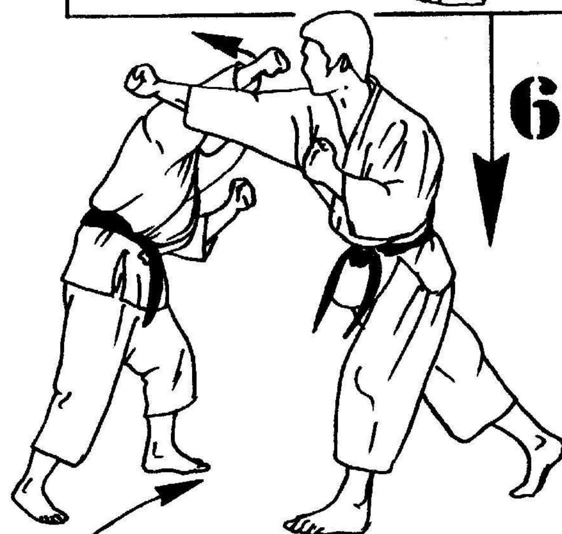
60

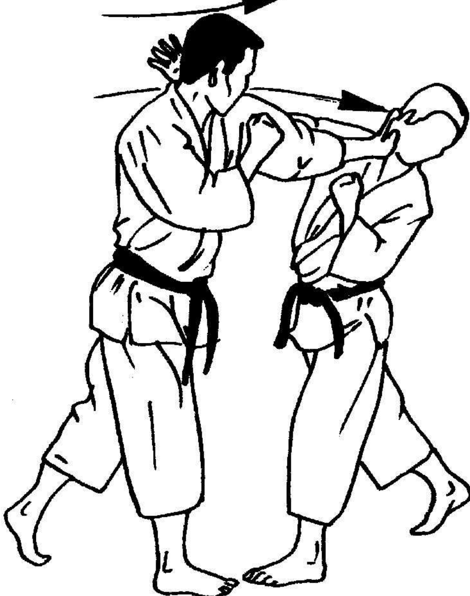


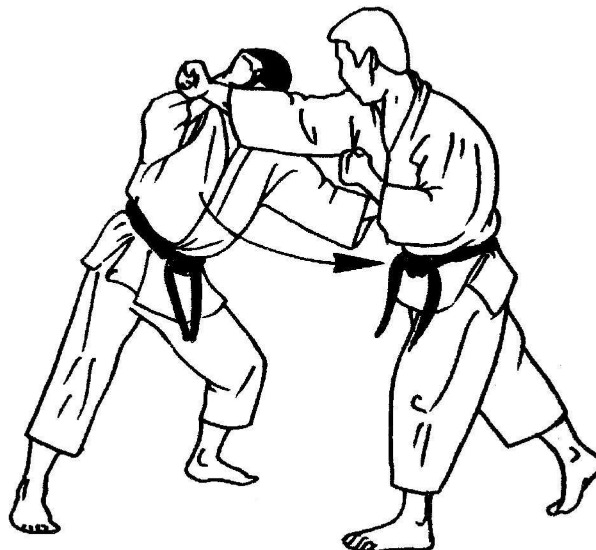




61







62) Soto-uke-zuki (Coup de poing et parade vers l'extérieur, simultanés)

Revoir la technique de défense page 47. Sur la même attaque que précédemment, esquivez vers l'extérieur **(kaishin)** en guidant le bras adverse avec **soto-uke**. Frappez dans le même temps du poing gauche au corps.

63) Soto-uke-geri (Coup de pied après parade vers l'extérieur)

Même principe que ci-dessus mais la contre-attaque se fait du pied arrière et est un peu décallée par rapport au temps de l'esquive-blocage.

64) Uchi-uke-zuki (Coup de poing après parade vers l'intérieur)

Revoir la technique de défense page 47. Sur la même attaque que précédemment, esquivez du pied gauche par l'extérieur **(kaishin)** en déflectant le bras adverse avec **uchi-uke**. Pivotez des hanches en sens inverse et contrez **gyaku-zuki** droit. Voir cahier photos page 3.

65) Uchi-uke-geri (Coup de pied après parade vers l'intérieur)

Même principe que ci-dessus mais on esquive d'abord en arrière **(sorimi)** puis la contre-attaque se fait en **chudan-sokuto-geri.**

66) Oshi-uke-zuki (Coup de poing après blocage poussé)

Revoir la technique de défense page 50. Kogeki attaque avec **jodan-furi-zuki** droit. Avancez largement du pied droit vers lui et écartez le bras adverse avec **oshi-uke** gauche. Contrez aussitôt d'un coup du poing droit.

67) Kaishin-zuki (Coup de poing avec esquive rotative, simultanés)

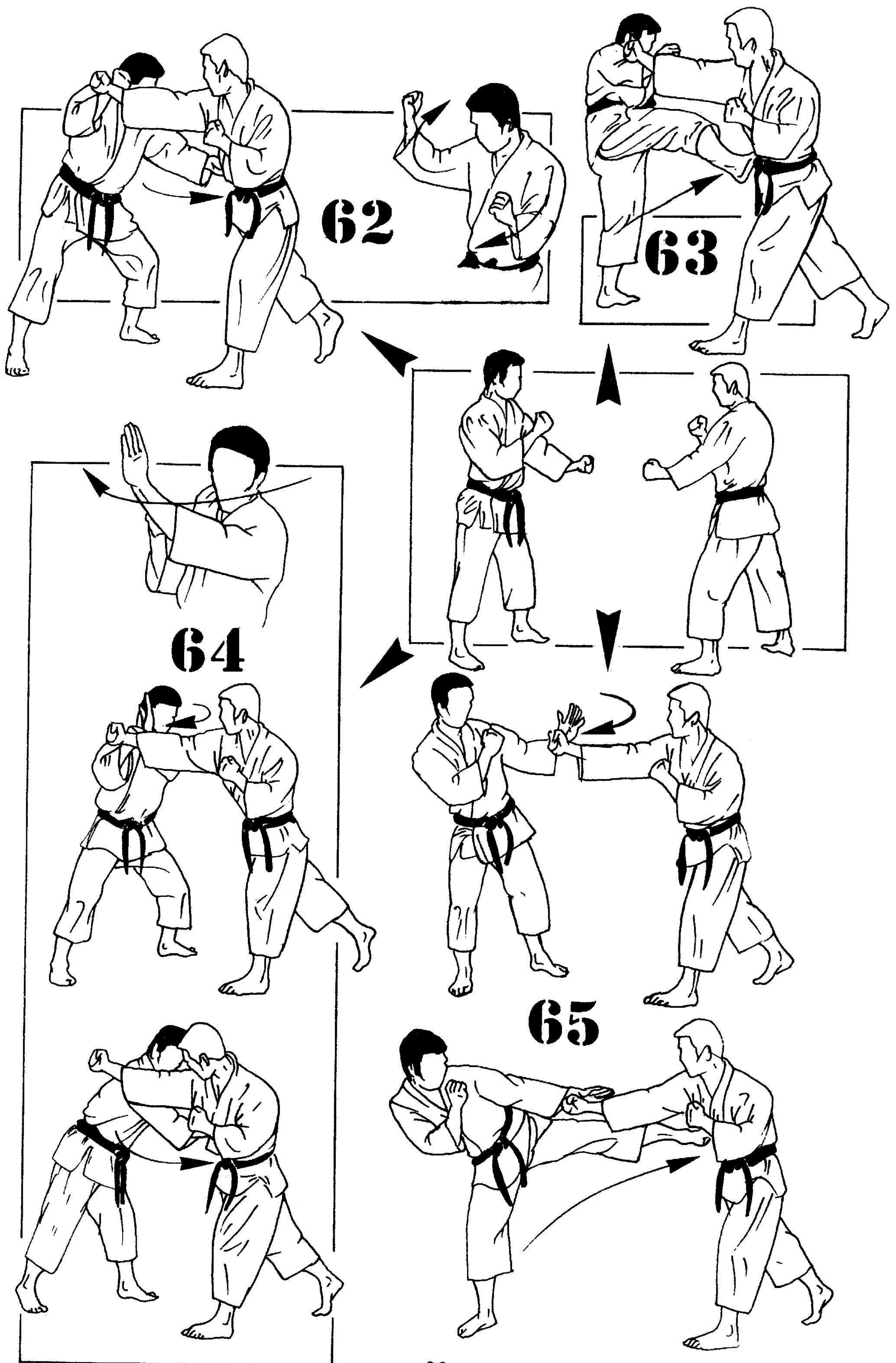
La technique d'esquive est expliquée page 34. Sur attaque **jodan-jun-zuki,** esquivez tout en déflectant le coup avec **hangetsu-uke**. Frappez dans le même temps d'un **jun-zuki** à la tête.

68) Kusshin-zuki (Coup de poing après esquive plongeante)

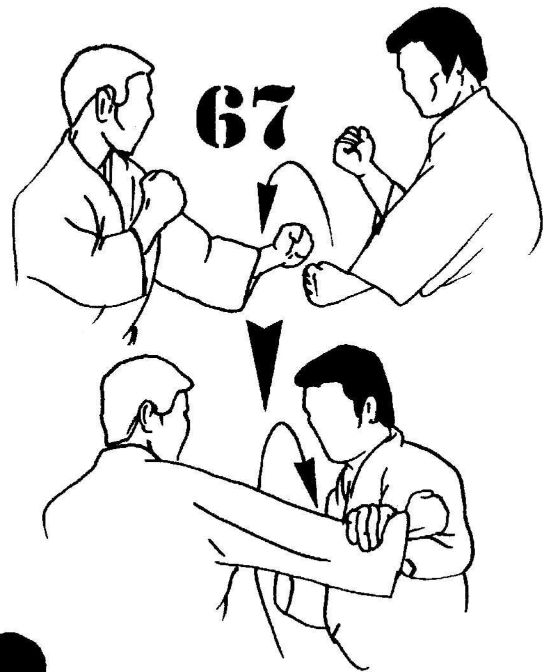
Cette technique est une réaction efficace sur **jodan-furi-zuki** : laissez passer l'attaque devant vous en cambrant le buste. Puis tassez-vous brusquement, tête au niveau du ventre de kogeki, avec une protection du bras gauche placé en bouclier. Redressez-vous sur l'extérieur du bras d'attaque et placez aussitôt **gyaku-zuki** droit au corps.

69) Kusshin-geri (Coup de pied après esquive plongeante)

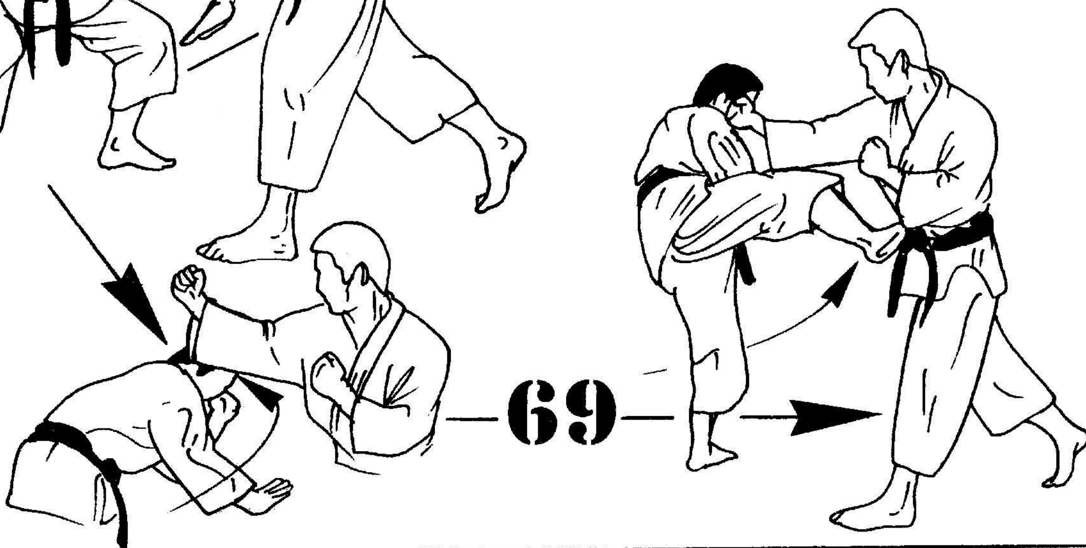
Même principe que ci-dessus mais la contre-attaque se fait du pied arrière **(mawashi-geri)**. Voir cahier photos page 3.


62
63
64
65





68



70) Uchiage-yoko-kagi-zuki (Coup de poing en crochet après parade soulevée)

Même principe de défense que dans l'exemple N° 61 (page 86) mais la contre-attaque du poing est ici circulaire, donnée de très près.

SANGOKEN

Voici trois techniques de défenses-esquives dans lesquelles l'agresseur est contré du pied après parades de bras.

71) Harai-uke-geri (Après parade balayée)

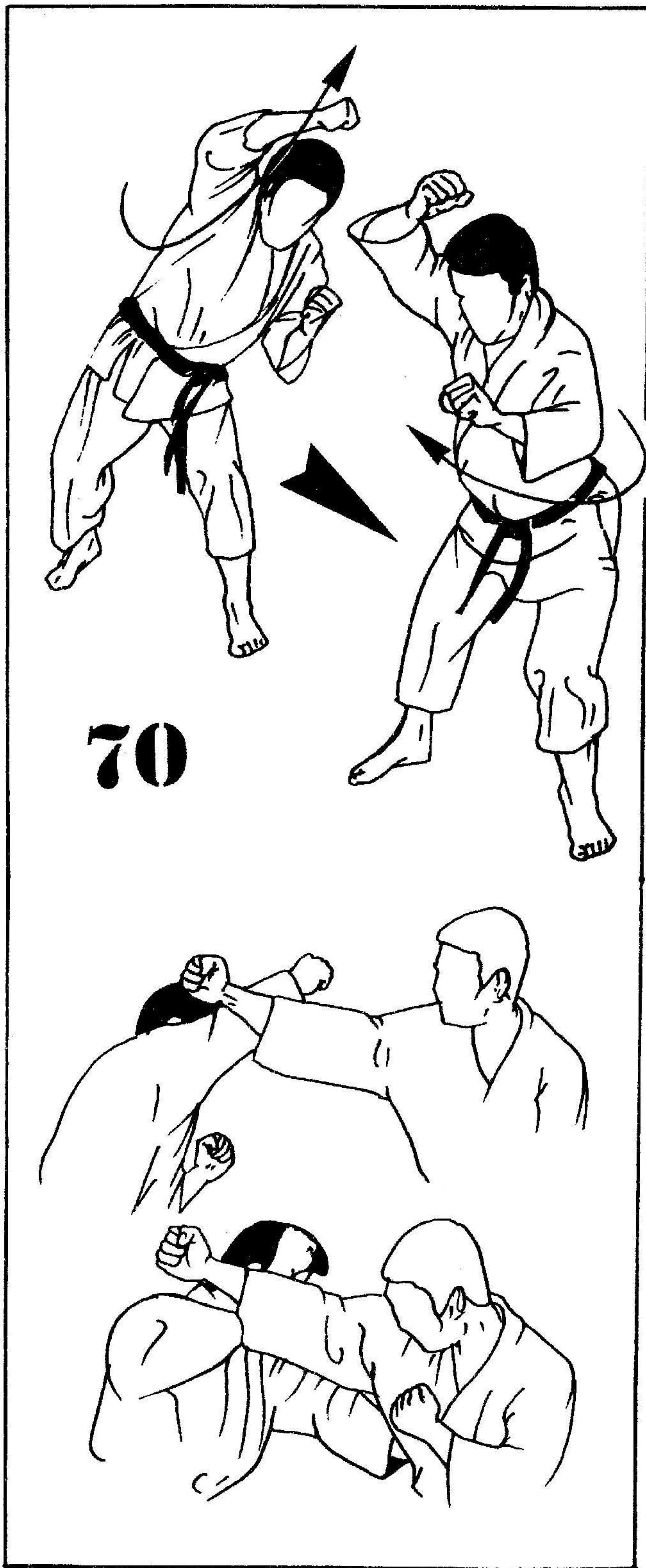
C'est une explication de la technique de défense vue en page 50. L'attaque est **chudan-mawashi-geri**, la contre-attaque est **gyaku-geri**. Notez, pour uke, le retrait initial du pied avant, gauche, qui se place en prévision de la rotation des hanches nécessaires à l'exécution du coup de pied en contre (déplacement en **yoko-kagi-ashi**).

72) Shita-uke-geri (Après parade basse)

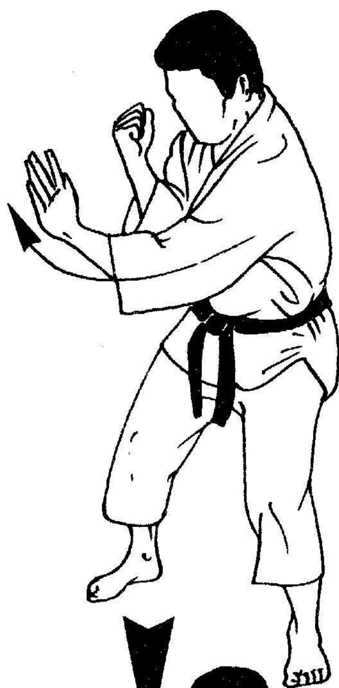
C'est une application de la technique de défense vue en page 47, contre une attaque **chudan-gyaku-zuki**. Uke esquive sur la gauche avec une technique **yoko-furimi** (page 34) pour placer **shita-uke** avant de placer un **gyaku-geri** droit.

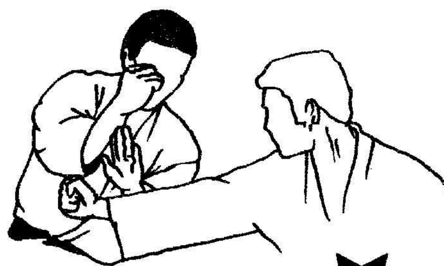
73) Juji-uke-geri (Après blocage en croix)

C'est une application de la technique de défense vue en page 50, contre une attaque **chudan-mawashi-geri**. La contre-attaque est portée d'un coup de pied direct du pied avant (**jun-geri**).

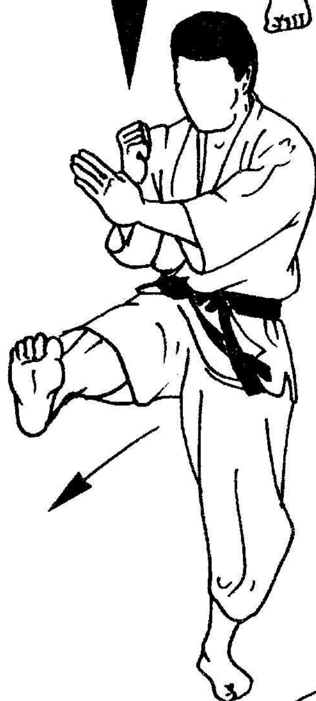


71

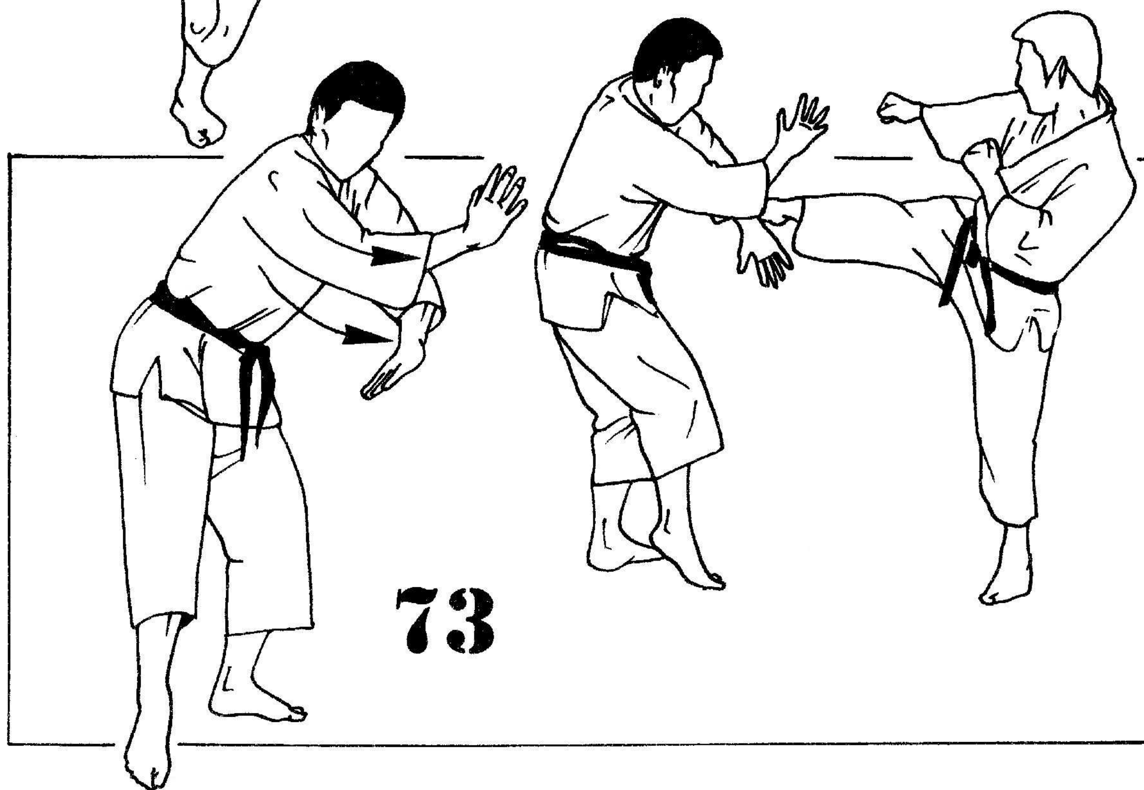








72



73

TENNOKEN

Les pages suivantes illustrent trois ripostes possibles sur plusieurs attaques rapidement enchaînées par l'adversaire. Uke doit agir rapidement et avec une grande précision.

74) Tennoken 1

Kogeki attaque **jodan-jun-zuki** suivi de **chudan-gyaku-zuki**. Uke réagit sur la première attaque par **uwa-uke** de la main avant, puis sur la deuxième par **shita-uke** de la main arrière, cette dernière parade accompagnée d'un coup de pied de la jambe avant. Notez que la seconde attaque de kogeki, qui a une allonge supérieure à la première, est stoppée autant par l'action du **shita-uke** que par le genou et la cuisse de uke lorsqu'il se prépare à frapper du pied.

75) Tennoken 2

Kogeki attaque avec deux **furi-zuki**, du poing avant (haut) puis du poing arrière (moyen). Uke esquive le premier **(sorimi)** puis intercepte le second avec **shita-uke** de la main avant tout en levant le genou du même côté pour contrer d'un coup de pied au corps.

76) Tennoken 3

Kogeki attaque avec trois techniques : **jodan-jun-zuki, chudan-gyaku-zuki,** enfin **chudan-mawashi-geri**, en rafale. Uke annule la première avec **uwa-uke** du bras avant puis la seconde avec **shita-uke** de la main arrière en esquivant **hikimi**. La dernière attaque est bloquée par **juji-uke**, avant une contre-attaque également en **mawashi-geri**.

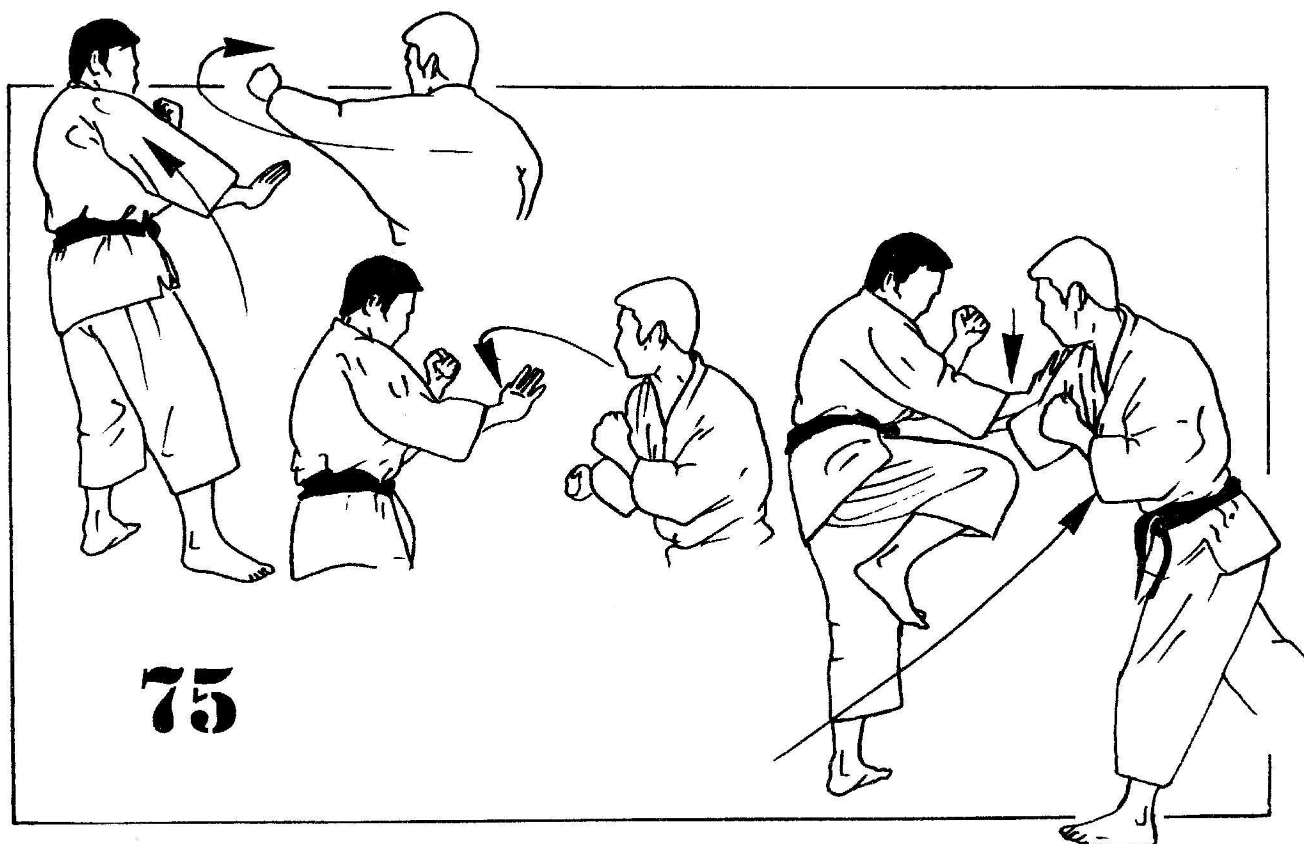
CHIOKEN

Lorsque l'agresseur lance une série d'attaques dans lesquelles un coup de pied apparaît dès le départ, cette méthode convient particulièrement car elle « casse » d'emblée l'initiative de kogeki. En voici un exemple :

77) Chioken 1

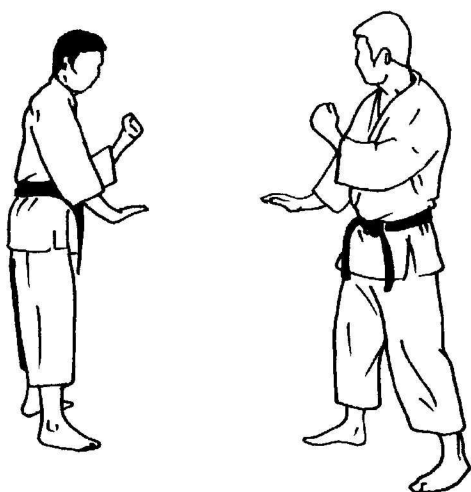
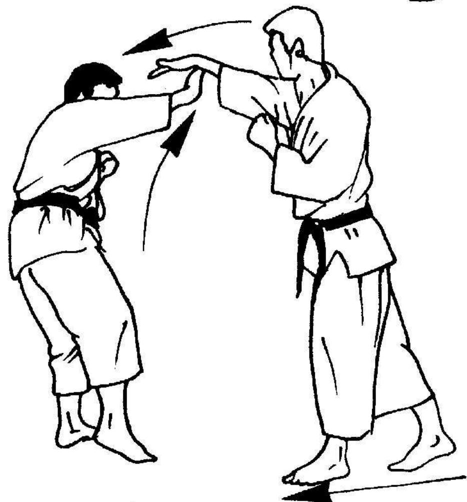
Kogeki attaque d'une pique de doigts aux yeux pour masquer son avance. Cette première attaque peut être réelle ou simplement être une feinte. Uke doit cependant la traiter avec sérieux : il peut s'en protéger d'une esquive arrière **(sorimi)** accompagnée de **uwa-uke**. Il doit cependant rester très vigilant car kogeki tente, pratiquement dans le même temps, de placer **kinteki-geri** du pied arrière : uke le stoppe avec **ken-uke** du poing arrière (coup d'arrêt) avant de contrer lui-même avec **kinteki-geri**.

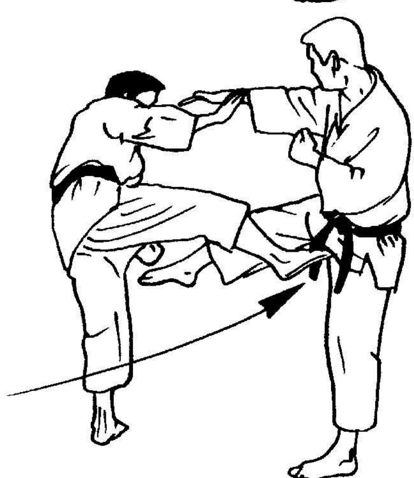
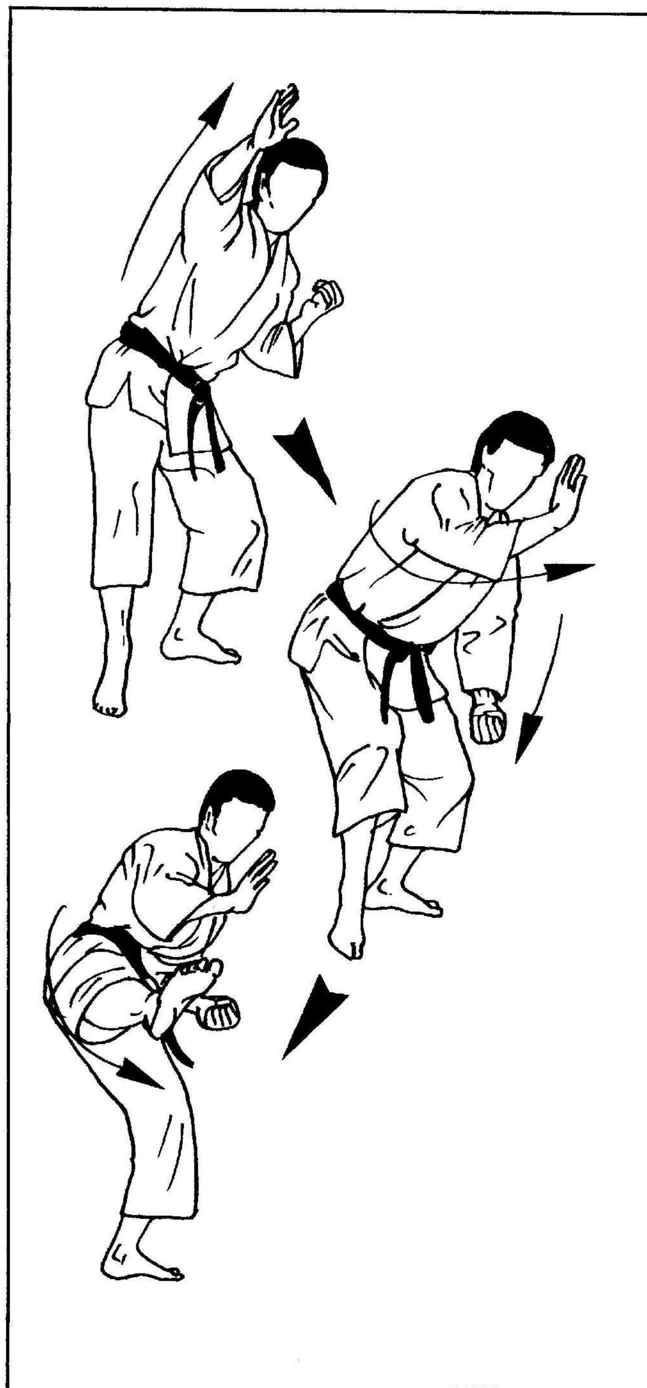
74





76

77

2

JUHO
Le principe passif



A) LES BASES DU SYSTÈME

Les techniques étudiées dans la première partie de cet ouvrage sont surtout une réponse à des agressions portées à des coups de poing ou de pieds. Dans le système « passif », tel que codifié par Doshin So, apparaissent surtout des techniques de clés d'articulation (aux poignets, coudes, épaules) dont le but est de vous dégager en cas de saisie ou tentatives de saisie (aux poignets ou aux vêtements). Après avoir obtenu ce résultat, il est facile de se mettre définitivement à l'abri de l'agression ou de riposter en position de force.

On cherche à travers ces techniques de clés **(Kwansetsu-waza)** à tirer avantage de la vulnérabilité de points naturellement faibles (articulations) de l'adversaire. On peut amener celui-ci à soumission avec un minimum d'application de force, à condition que cela soit fait intelligemment, c'est-à-dire avec précision et au moment opportun. Kogeki doit, sous l'effet de la douleur ainsi causée, se plier dans la direction voulue par uke. Celui-ci peut alors soit maintenir le premier dans cette position douloureuse et soumise (contrôle du poignet, ou du bras tout entier), soit le projeter pour le contrôler à l'issue de la projection si tel est son désir, ou encore le frapper. Une bonne maîtrise des déplacements et des distances ainsi que quelques règles élémentaires d'efficacité pour les techniques proprement dites, sont tout à fait indispensables.

Cette réponse à l'agression par une défense ainsi modulable dans son degré de gravité est tout à fait conforme à l'esprit du Shorinji-Kempo. On peut en effet très sûrement mettre un agresseur à la raison sans avoir à le frapper d'emblée durement ou de l'exposer aux risques d'une projection tant que son attaque reste bénigne. Uke a toujours la possibilité de durcir ses éléments de riposte en cours d'action, et en cas de résistance inattendue de kogeki : par exemple en facilitant son action par un ou plusieurs coups frappés légers, le temps d'affermir une prise. A l'entraînement, il convient d'être particulièrement prudent dans le contrôle de ces prises qui, trop poussées, peuvent rapidement devenir dangereuses pour le partenaire (1).

---

(1) On pourra compléter cette étude des clés d'articulation dans les deux ouvrages de R. Habersetzer aux Éditions AMPHORA : « Self-défense : technique de défense pour tous à main nue » et « Découvrir le Ju-Jitsu » (Budoscope).

LES DÉGAGEMENTS DE MAINS SUR ACTIONS DIRECTES — Dessins 78 à 80

78) Kagite-shuho (Dégagement vers le haut)

Cette technique permet de vous libérer très facilement d'une prise de poignet (lorsque, par exemple, l'agresseur tente de vous tirer ou vous pousser pour enchaîner avec une autre attaque). En fait, même si vous ne désirez pas aller jusqu'au dégagement complet, **kagite-shuho** est un mouvement préliminaire vous permettant de reprendre l'avantage.

Dès que vous vous trouvez saisi et tiré vers kogeki, ne cherchez pas à résister : allez, d'un pas du pied opposé à la saisie, dans la direction de cette traction mais en conservant votre poids sur le pied arrière pour rester stable. Dans le même temps, tournez la main du poignet saisi de façon à mettre le pouce en haut et tendez avec force les doigts dans la direction de l'adversaire. Le coude, fléchi, reste près du corps et l'avant-bras, du coude à l'extrémité des doigts, reste dans le plan médian du corps.

Kagite-shuho est une technique de base qui revient souvent en introduction d'un enchaînement construit dans l'esprit du système « passif » du Shorinji-Kempo. Mais si l'on désire simplement obtenir la libération du poignet, il suffit de relever davantage la main, le coude faisant effet de point fixe.

79) Tsuitate-shuho (Dégagement vers le bas)

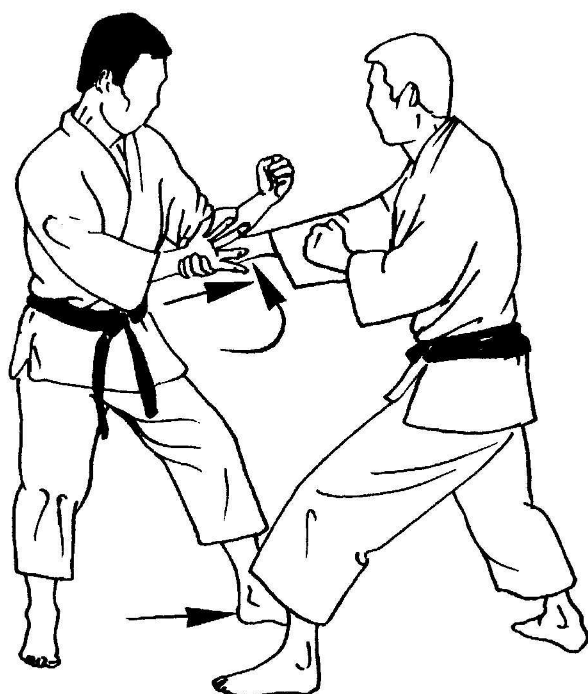
Cette technique est toute indiquée en cas de saisie des deux poignets, que l'agresseur tente de vous immobiliser vers le bas. Tendez aussitôt les doigts puis, tournant les paumes vers le bas, raidissez les bras vers le bas et devant vous, tout près du corps. Restez debout, bien campé sur vos jambes.

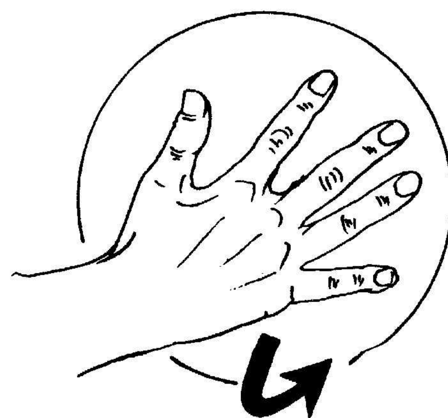
80) Sankaku-shuho (Dégagement triangulaire)

Cette technique convient lorsque l'agresseur, venant de côté, saisi votre poignet des deux mains et tente de vous tirer à lui.

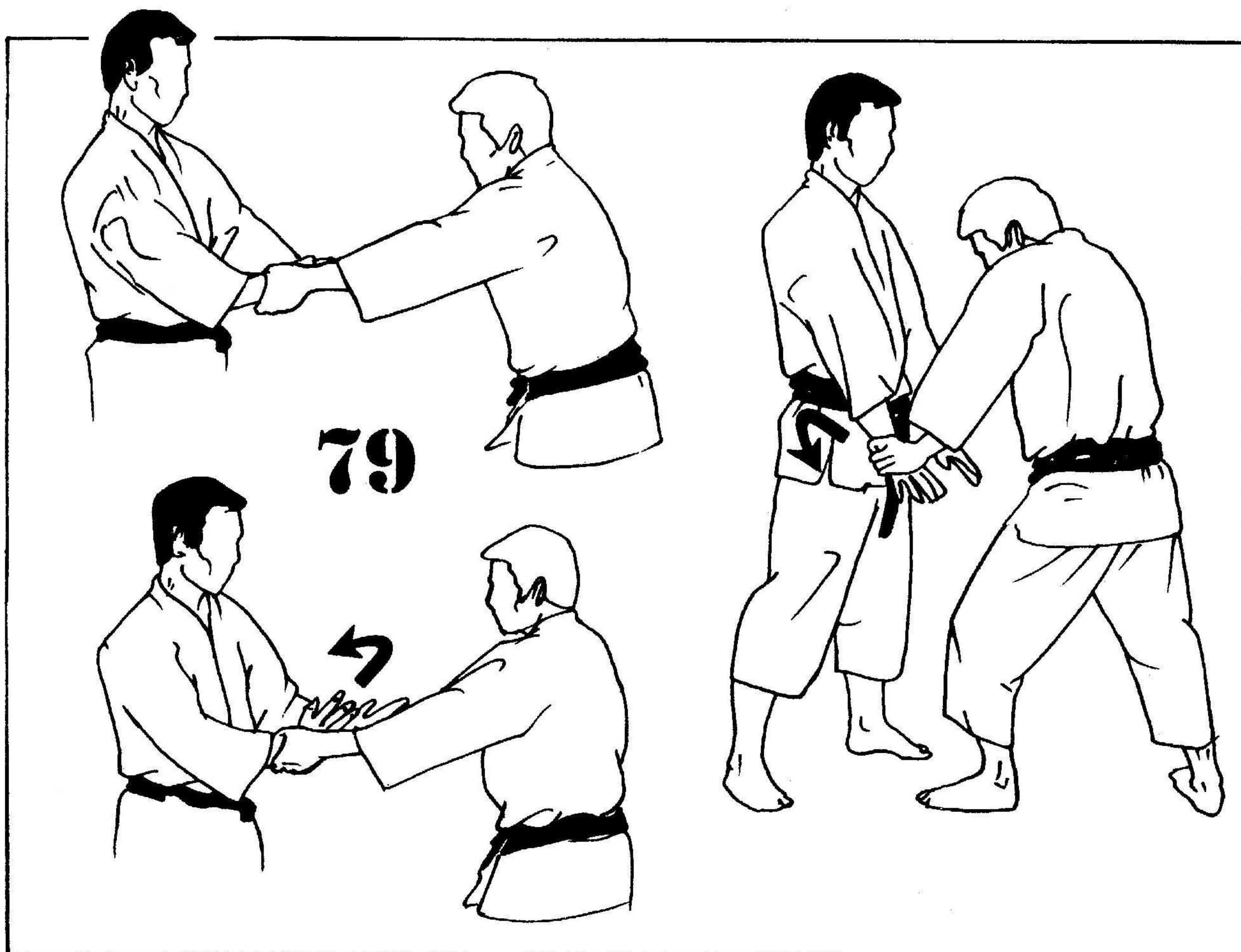
Tendez les doigts, sans résister, faites un pas latéral dans la direction de la traction. Pliez le coude vers kogeki, en amenant la paume de la main devant votre abdomen. Pliez légèrement les genoux pour accroître la stabilité.

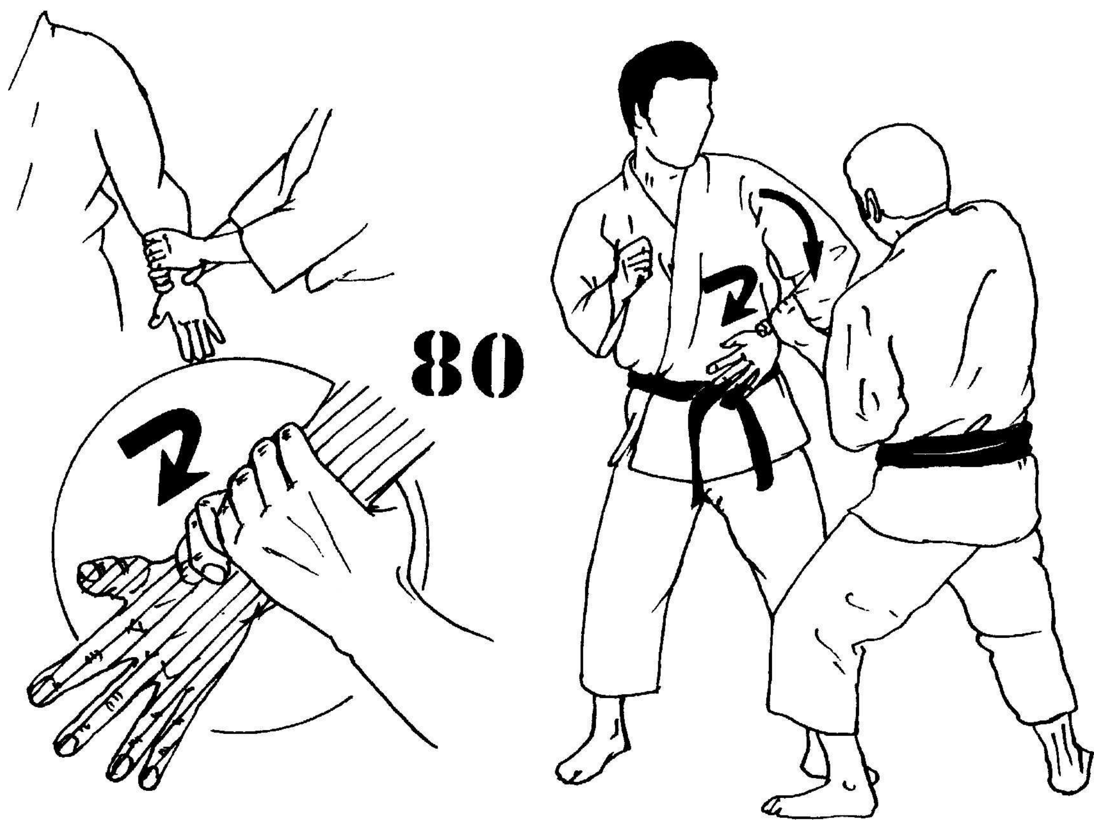
N.B. Pour la bonne clarté des techniques de prises d'articulations, les mains, bras ou coudes de l'agresseur ont été hachurés sur les dessins de ce chapitre. La main de Uke reste en blanc (sauf pour dessin 80 où c'est l'inverse).





78




80



LES DÉGAGEMENTS DE MAINS PAR TORSIONS — Dessins 81 à 85

Ces techniques ne sont pas seulement des dégagements efficaces mais permettent aussi, si on le désire, de maintenir l'agresseur sous contrôle du fait de l'application de véritables clés de poignet et (ou) de main. Ce contrôle pouvant être suivi, si besoin était, d'une action de riposte plus dure (coup frappé). Mais elles sont en général suffisantes en soi. Ces techniques sont cependant difficiles à maîtriser car, plus que de la force, elles nécessitent un savoir-faire qui ne peut s'obtenir qu'après des années de pratique.

81) Gyaku-gote (Retournement de main)

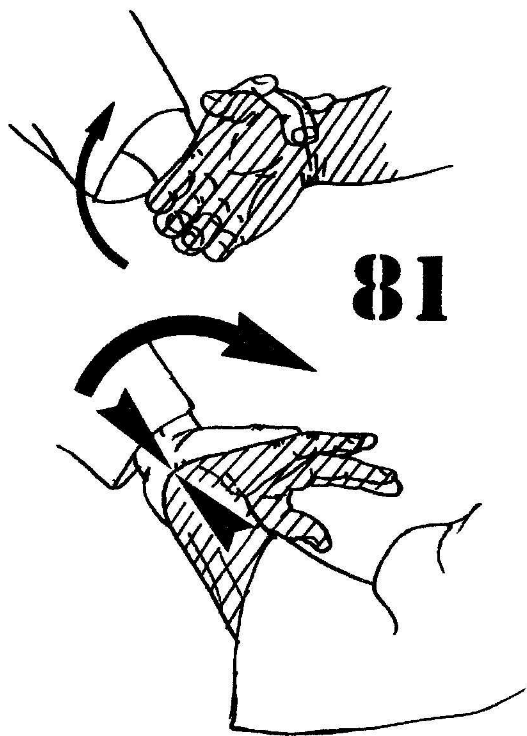
Saisissez le poignet de l'adversaire par le haut, pouce solidement appliqué sur le dos de sa main. Retournez-le vers l'extérieur, base de votre paume contre le dos du poignet de l'adversaire, de sorte que votre avant-bras se trouve en ligne avec le sien. Pressez sa main ainsi pliée vers le bas, tout en continuant à la tordre vers l'extérieur. Vous pouvez compléter cette flexion forcée de la main, et la rendre encore plus douloureuse, en appuyant également sur le dos de la main avec votre deuxième main (non illustré : notez que vous exécutez le mouvement de votre main gauche, sur la main droite de l'adversaire).

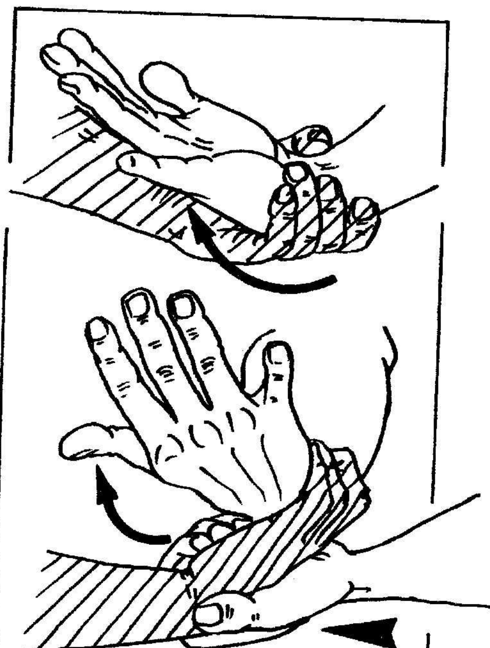
82) Okuri-gote (Torsion de la main)

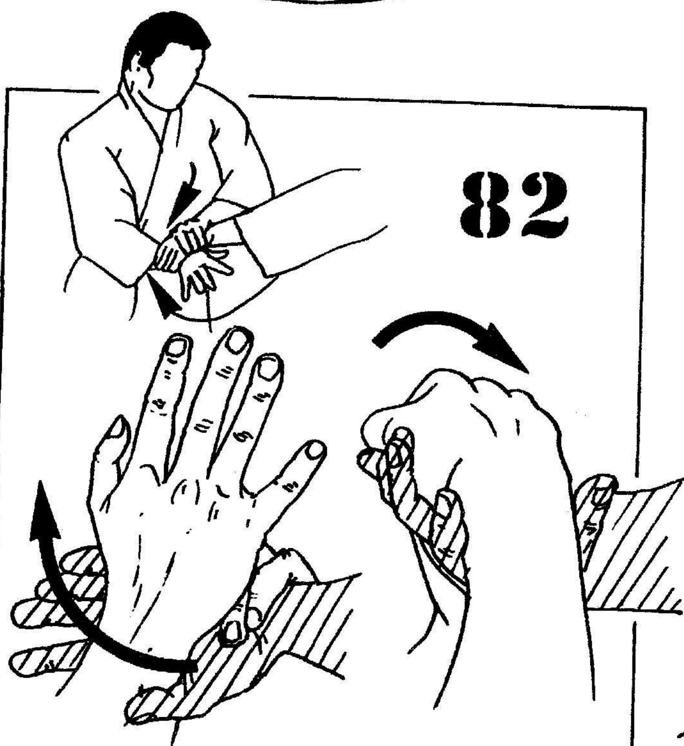
Dès que votre poignet est saisi, réagissez d'abord par **kagite-shuho** puis placez votre autre main sur le dessus du poignet de l'agresseur. Relevez votre main prisonnière dans un mouvement circulaire de l'extérieur vers l'intérieur, utilisant votre coude comme pivot. Votre seconde main agit dans le même sens. Une fois que votre main saisie est arrivée à son point culminant, fermez-la et poussez diagonalement vers le bas dans la paume de la main (tournée vers le haut) de l'agresseur. Accompagnez le mouvement d'un pas vers ce dernier.

83) Oshi-gote (Retournement de main avec traction)

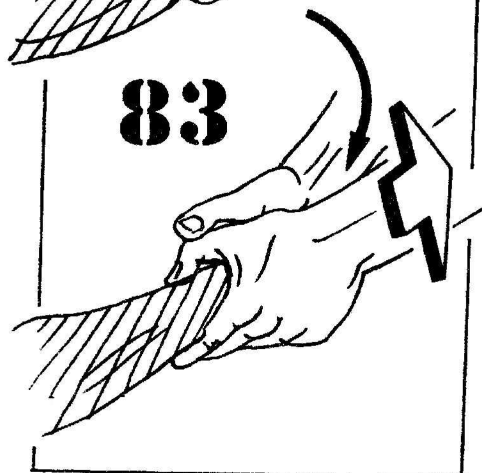
L'agresseur saisit votre poignet droit avec sa main gauche. Retournez aussitôt votre paume vers le haut, avec **kagite-shuho**. Saisissez ensuite votre main gauche, par-dessous, la main de l'agresseur. Tordez-la lui en poussant de votre paume gauche contre le dos de sa main, et tirez de la main droite. Cette double action, et le début de la douleur sur la main retournée de kogeki, libèrent votre main droite qui vient alors se refermer sur le dos de la main gauche de l'adversaire (votre pouce droit appuie par-dessus le pouce gauche, et les bases de vos pouces sont en contact). Continuez de tourner le poignet prisonnier de kogeki et tirez à vous. Vous pouvez aller jusqu'à provoquer la chute de l'agresseur qui tente ainsi d'échapper à la douleur (voir cahier photos page 2).


81




82




83

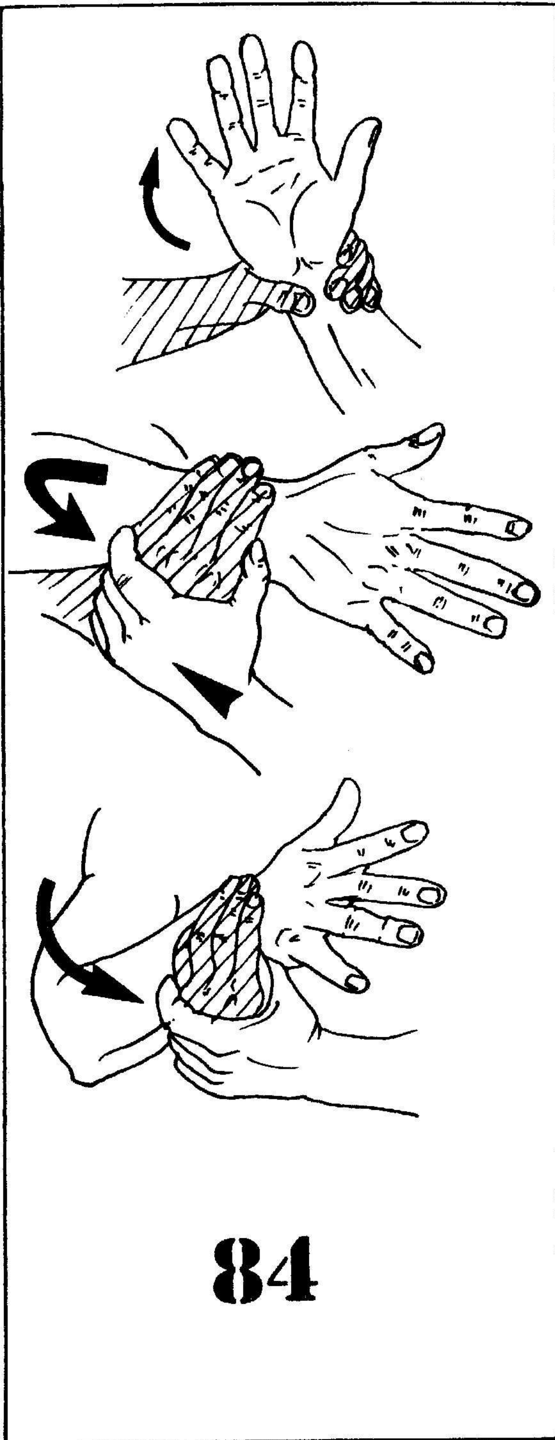
84) Juji-gote (Torsion de main avec écrasement du coude)

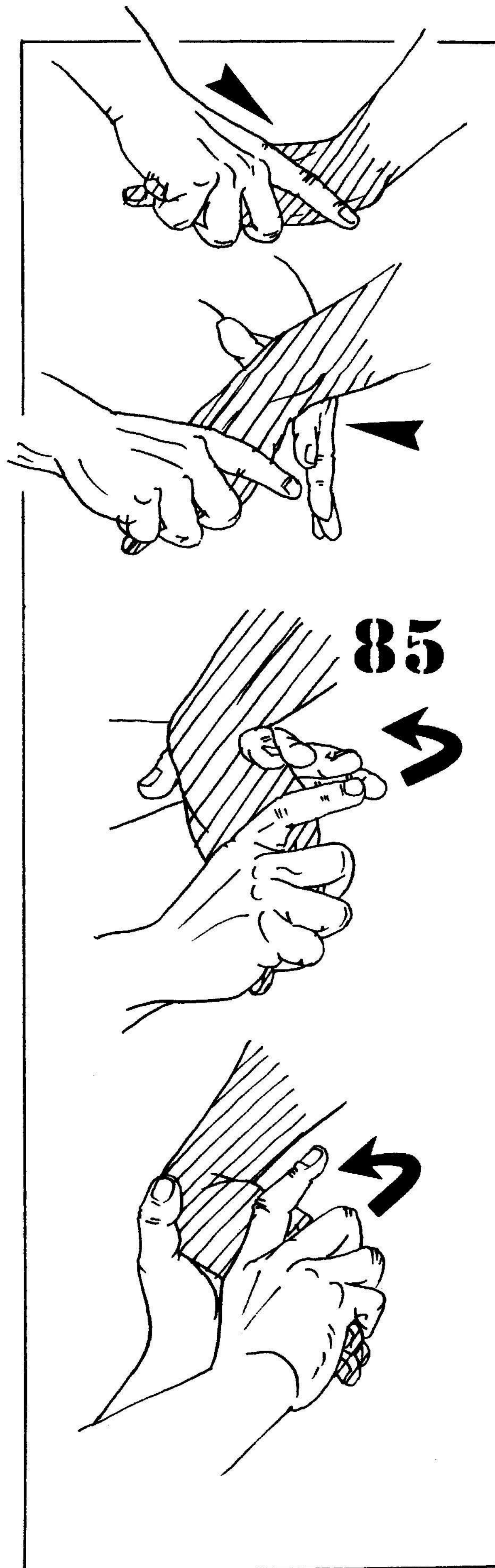
Dès que l'agresseur saisit comme précédemment, faites **kagite-shuho**, doigts bien relevés. Relevez votre coude droit en abaissant votre main, effectuant ainsi de votre avant-bras un mouvement le faisant venir de l'extérieur vers l'intérieur, ce qui amène la pointe de votre coude sur l'avant-bras tourné de kogeki. Accentuez cet effet de torsion en saisissant de votre main gauche le dos de la main de ce dernier. La poursuite de ces deux actions simultanées (retournement de sa main et écrasement à l'aide du coude) provoque une clé très douloureuse. Veillez à maintenir sa main emprisonnée à hauteur de votre poitrine tandis que vous descendez votre coude.

85) Konoha-gaeshi (Flexion forcée de la main avec relèvement et torsion du coude)

Saisissez, par-dessus, les doigts de l'adversaire et serrez ses doigts. Poussez vers lui tandis que vous passez la fourche de votre main libre (arc du pouce et de l'index) dans son poignet et que vous ramenez celui-ci vers vous (tandis que votre main basse continue de pousser). Accentuez cette flexion en continuant d'écraser ses doigts et en tournant sa main vers l'intérieur tout en l'obligeant à lever le coude. Voir également **konoha-okuri** (technique n° 100).




84


85

EXEMPLES DE DÉGAGEMENTS AVEC RIPOSTES — Dessins 86 à 95

On remarquera dans les techniques de libération ci-dessous (de saisie de poignet ou de saisie au corps) que deux principes fondamentaux du Shorinji-Kempo sont toujours observés : uke manœuvre de façon à maintenir près de soi sa propre main saisie (il se déplace pour pouvoir garder son coude au corps) et à attaquer le côté faible de la main de kogeki, c'est-à-dire le côté de son pouce. Le dégagement s'obtient non par application d'une force brute mais par les effets mathématiques de bras de levier.

86) Kote-nuki (Dégagement par relèvement du coude)

Vous êtes tous deux en **chudan-gamae**, pieds droits en avant. Dès que l'adversaire saisit votre poignet droit avec sa main droite (saisie en diagonale) et commence à tirer à lui, faites **kagite-shuho**, doigts tendus, avec un pas du pied gauche vers lui. Placez immédiatement un coup de la main gauche au visage de kogeki. Continuez à avancer vers lui avec un pas du pied droit (ce qui vous rapproche de votre poignet saisi, votre coude droit étant maintenant contre vous) et commencez à pousser la main de kogeki vers le bas avec votre paume droite. Tournez les doigts de votre main droite vers l'intérieur (comme pour vous piquer à l'abdomen) et relevez votre coude, ce qui amène votre avant-bras droit au-dessus de celui de kogeki. Ceci libère votre poignet. Utilisez aussitôt cette position de votre coude pour détendre votre avant-bras droit et frapper **uraken-uchi** d'arrière en avant.

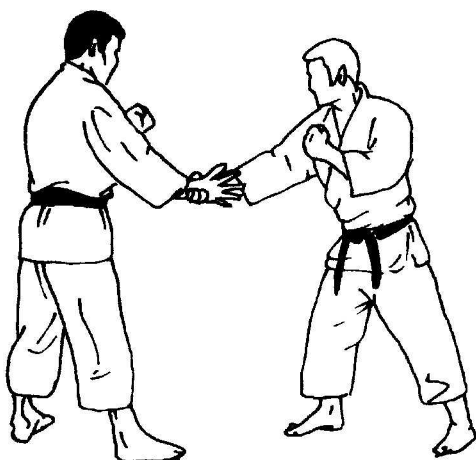
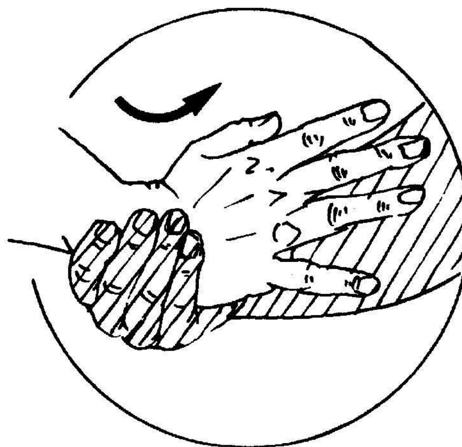
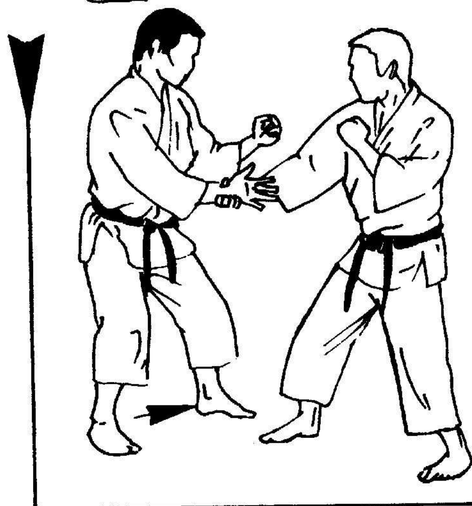
87) Yoki-nuki (Dégagement par relèvement vertical de l'avant-bras)

Vos deux poignets sont saisis. Agissez alternativement pour dégager la main droite puis la main gauche. Faites d'abord un pas du gauche vers kogeki, avec **kagite-shuho** à droite, ce qui vous permet de redresser votre avant-bras droit à la verticale, coude au corps. Libérez cette main en poussant alors le coude vers l'agresseur puis frappez-le au visage avec la main libérée. Agissez de même pour libérer la main gauche : avancez le pied droit avec **kagite-shuho** gauche. Vous relevez facilement l'avant-bras puisque votre coude est au corps. Dégagez et frappez aussitôt de cette main (non illustré).

Notez que le relèvement des avant-bras se fait dans un plan vertical.

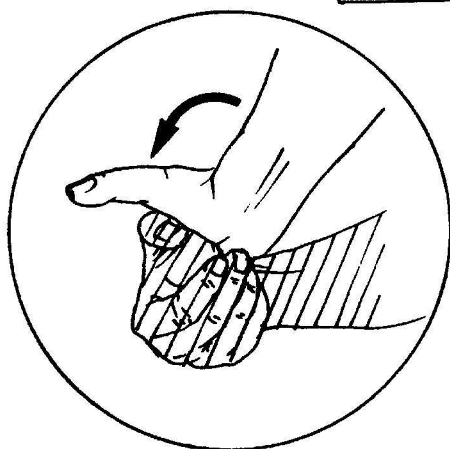
88) Tsuki-nuki (Dégagement par pique de main vers le bas)

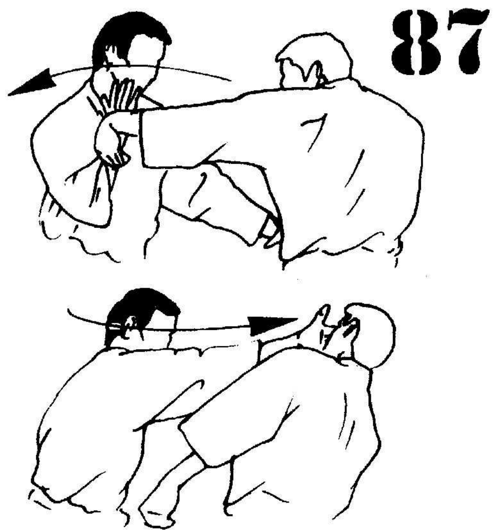
Dès que votre main est saisie, réagissez par **kagite-shuho**. L'agresseur force votre poignet vers le bas. Ne résister pas mais réagissez alors par **tsuitate-shuho**. Glissez du pied vers lui et, utilisant votre poignet saisi comme point fixe, venez de votre coude sur son avant-bras tandis que vous piquez de vos doigts (paume retournée vers le haut) vers le sol. Sous l'effet de ce levier, kogeki doit lâcher prise. Vous pouvez alors aussitôt le frapper au bas-ventre en revenant en sens contraire avec le dos de votre main libérée.

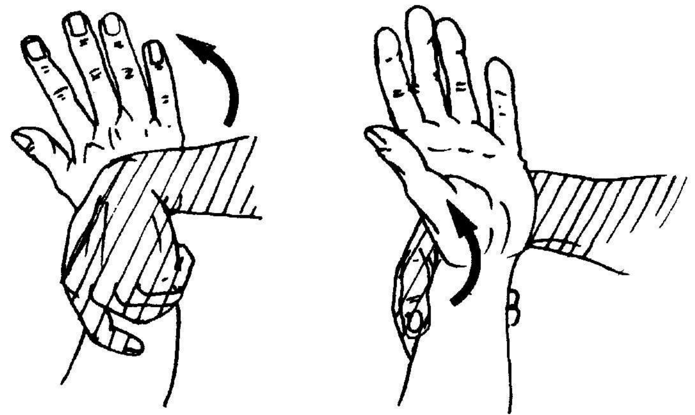




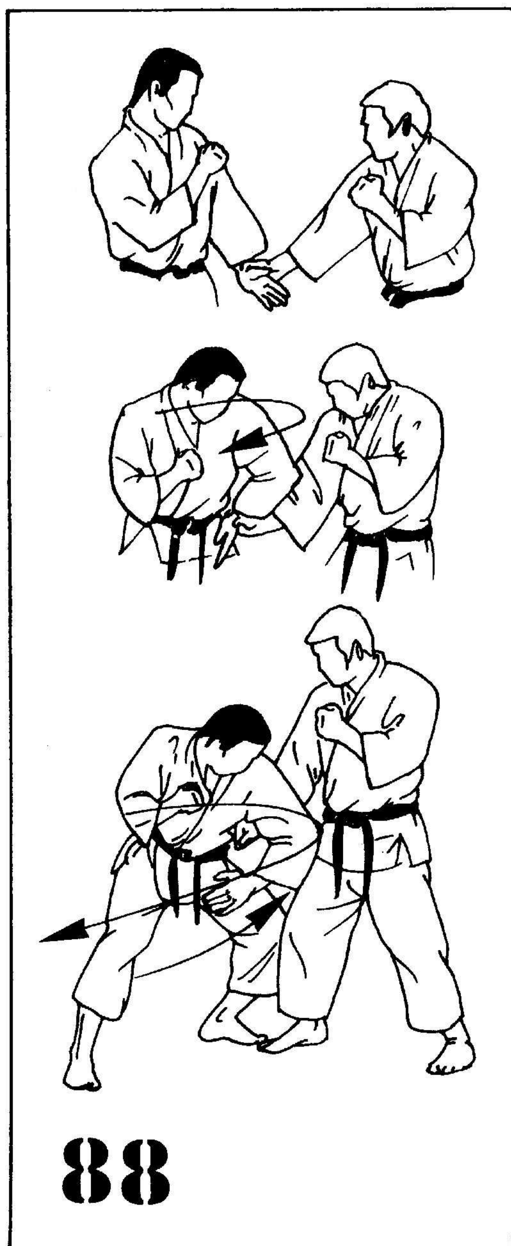


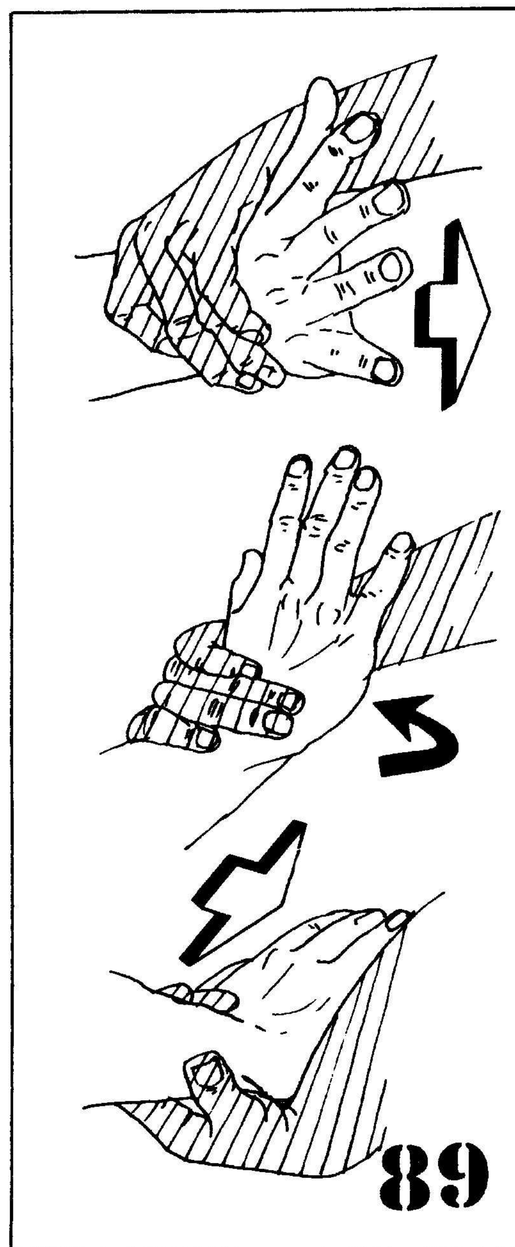
86





87




88


89

89) Maki-nuki (Dégagement par pique de main enroulée)

Cette technique consiste, à partir d'un **kagite-shuho** (et sur une saisie du même côté), à tourner de la main, doigts tendus en « pique », par l'extérieur de la main de kogeki, de façon à pouvoir rabattre la paume vers le sol (voir troisième dessin. Non illustré : en ajoutant à ce moment un mouvement arrondi du coude venant par l'extérieur et au-dessus du bras de kogeki, comme pour **kote-nuki**, la libération de la main tenue est obtenue sans problème).

90) Oshi-nuki (Dégagement par pique de main poussée)

L'adversaire vous saisit, par en dessous, le poignet droit de sa main gauche. Faites un pas du pied gauche vers lui et faites **kagite-shuho** de la main droite tout en frappant une première fois d'un **shuto-giri** de la main gauche. Dégagez-vous alors de la manière suivante : saisissez, en venant par en dessous, le coude de l'adversaire avec votre main gauche. Utilisez ensuite un mouvement en fouetté du coude droit que vous lancez vers l'extérieur et le haut tout en serrant à vous de la main gauche : cette action vous libère. Vous pouvez alors laisser filer le coude sur sa trajectoire pour frapper en **uchi-wanto-uchi** avec le tranchant intérieur du bras droit.

91) Juji-nuki (Dégagement par poussée du coude vers le bas)

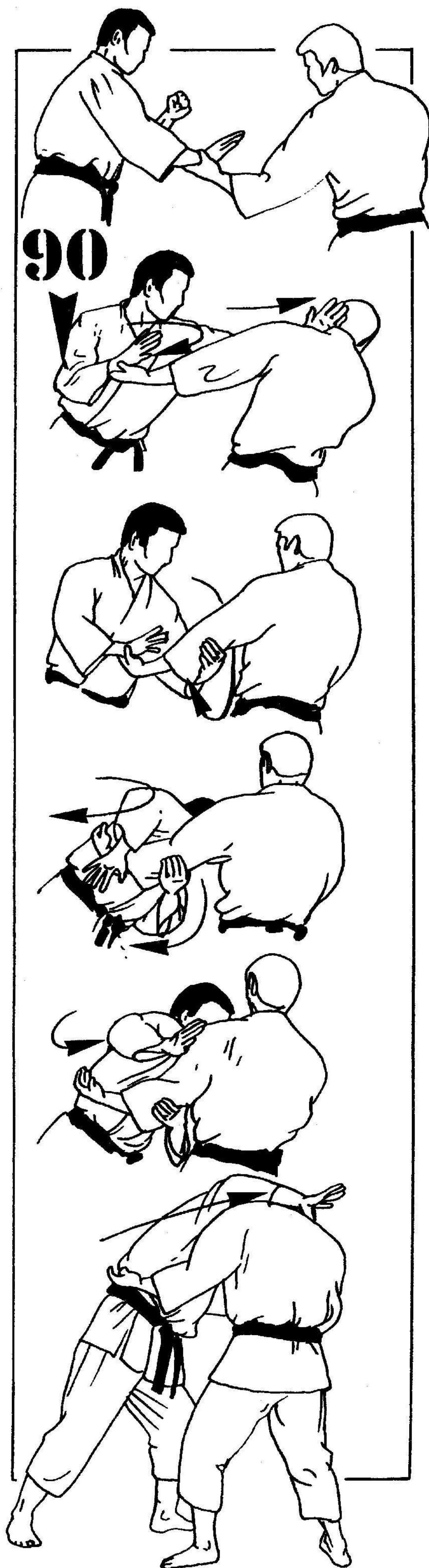
C'est une technique très proche de **tsuki-nuki** (88) mais le coude effectue d'abord une trajectoire latérale (il vient de l'extérieur vers l'intérieur) avant de pousser par-dessus l'avant-bras de kogeki. Une fois que le poignet se trouve ainsi libéré, il suffit de faire un pas du pied gauche vers l'adversaire pour le frapper du même coude en **hiji-uchi**.

92) Gassho-nuki (Double dégagement des paumes)

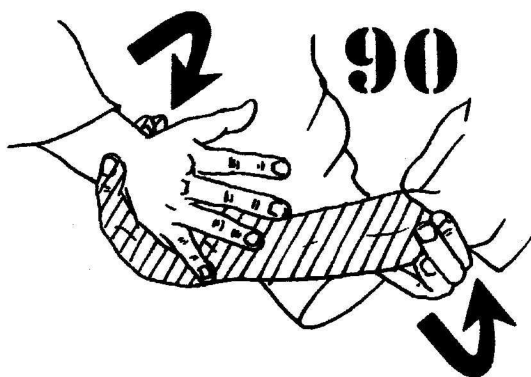
L'adversaire vous saisit les deux poignets à hauteur de la poitrine et pousse vers vous. Faites **kagite-shuho**. Lorsqu'il force vos mains l'une vers l'autre, ne résistez pas : laissez aller puis, tournant les « sabres » de mains vers l'extérieur, autour de vos poignets faisant points fixes, séparez-les en tournant les paumes vers le sol et en ramenant vos coudes. Ainsi libéré, vous pouvez contre-attaquer des deux mains, en un mouvement de retour, au visage.

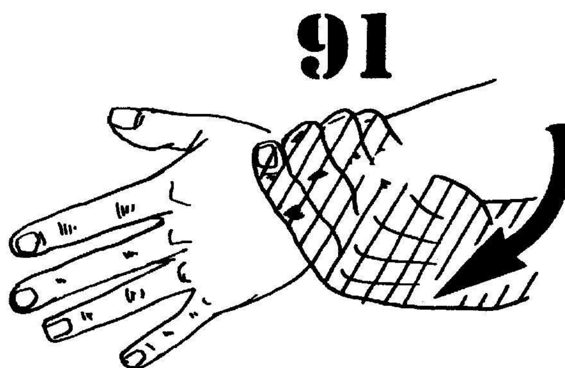
93) Kiri-nuki (Dégagement par rotation du poignet par le bas)

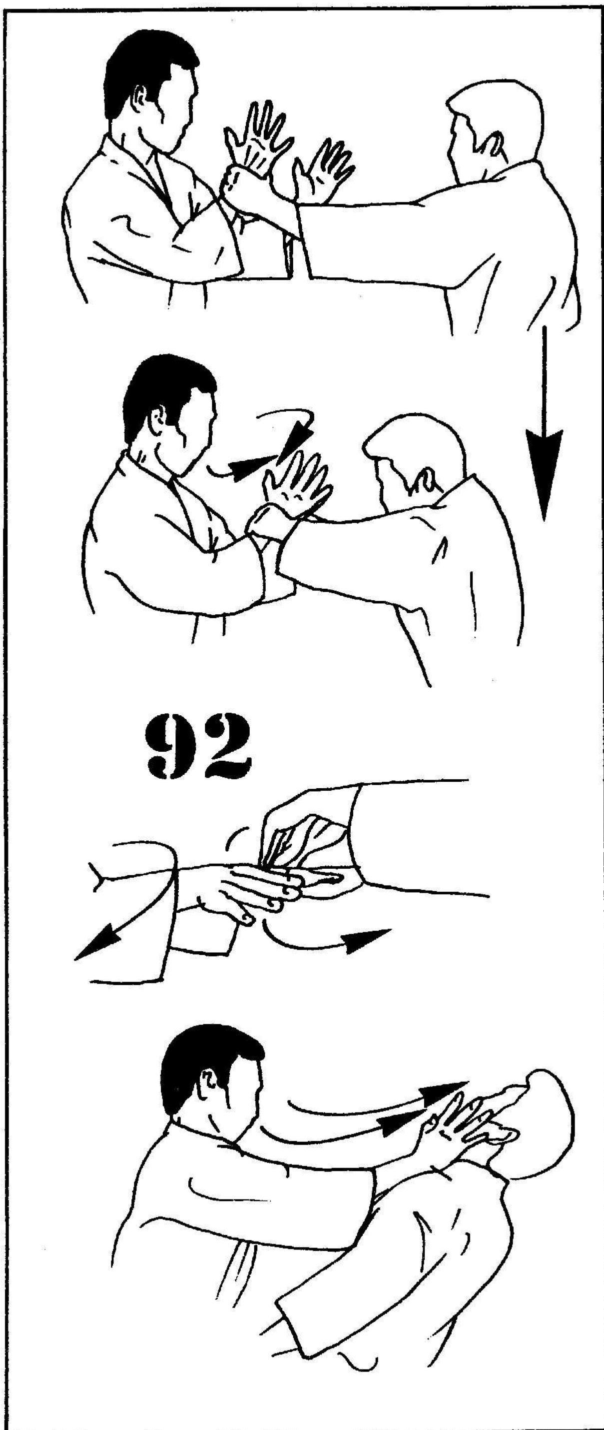
On libère la main saisie en la tournant paume vers le bas tout en l'abaissant pour la faire sous la main de l'adversaire. On attaque ainsi la saisie au niveau du pouce de kogeki, qui ne peut résister. Cette technique est particulièrement efficace, sans effort, à condition que vous conserviez votre coude près du corps.

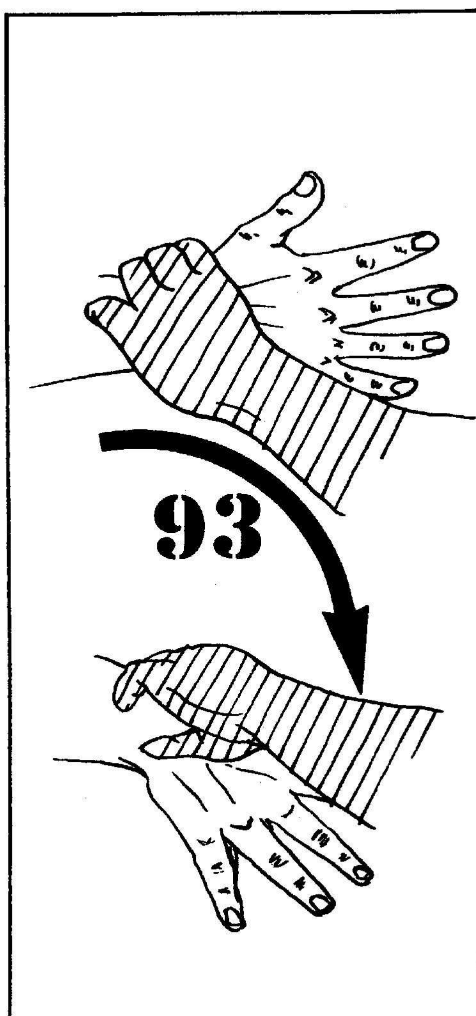


91


90


91


92


93

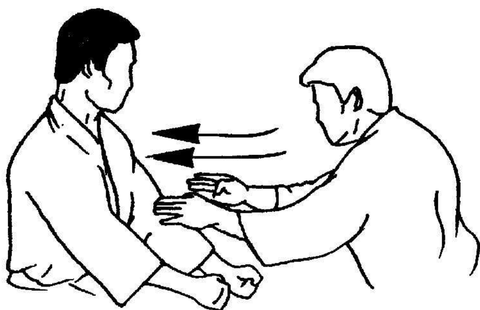
94) Johaku-nuki (Dégagement par abaissement vertical de l'avant-bras)

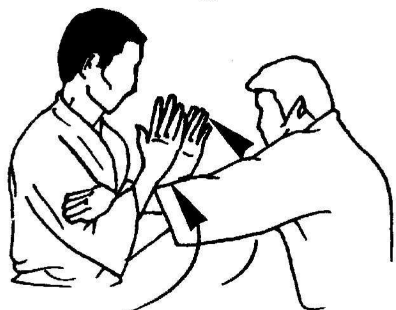
L'adversaire vous saisit de face aux coudes, par-dessus. Recevez son attaque en pliant les coudes (au corps) pour relever les avant-bras, avec **kagite-shuho**. Laissant le bras droit en place, relevez le coude gauche circulairement de l'extérieur vers l'intérieur, ce qui vous permet de basculer votre avant-bras gauche par-dessus puis l'intérieur de la saisie. Dégagez complètement vers l'extérieur, en utilisant votre coude comme point fixe, pour vous libérer. Vous pouvez alors contrer ou faire de même pour vous dégager à droite. Vous pouvez aussi faire les deux dégagements simultanément.

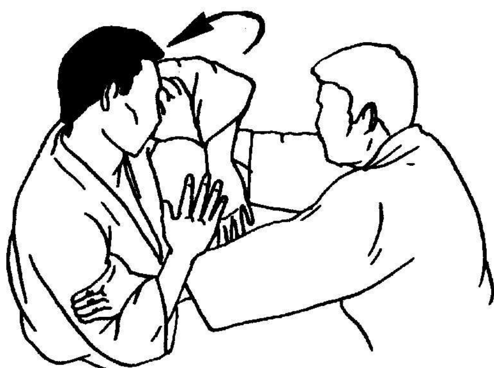
95) Oshikiri-nuki (Dégagement par relèvement vertical de l'avant-bras)

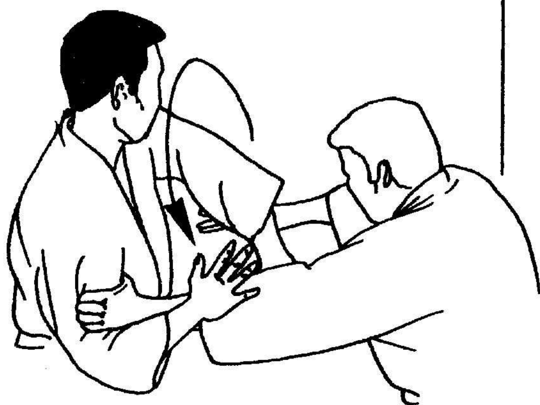
L'adversaire vous saisit comme précédemment mais, en vous repoussant davantage au coude, vous empêche d'effectuer **johaku-nuki**. Pour vous dégager, il vous suffit alors de relever l'avant-bras par l'intérieur du sien, en utilisant le coude comme point fixe, puis d'écarter vers l'extérieur, en un mouvement circulaire. Comme pour la technique précédente, raidissez vos doigts.



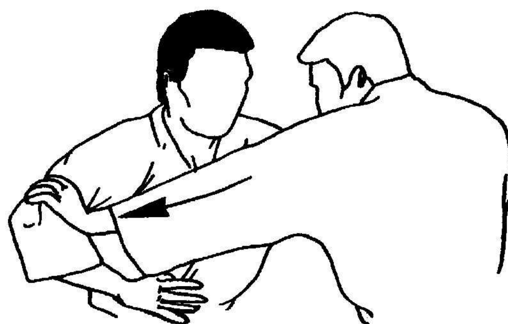








94









95

B) LES APPLICATIONS FONDAMENTALES

LES DÉGAGEMENTS PAR CLÉS D'ARTICULATIONS — Dessins 96 à 106

96) Gyaku-gote (Retournement de main)

Voici une application de la technique de base (81) vue en page 104.

L'adversaire vous saisit le poignet droit avec sa main droite. Dès qu'il tire à lui, faites **kagite-shuho** en avançant le pied gauche tout en frappant de la main gauche au visage. Puis prenez de cette main gauche le poignet de kogeki, par le dessus. Commencez à tourner vers votre gauche en libérant votre main gauche par la technique **kote-nuki** (86). Poursuivez votre pivot en applicant de vos deux mains **gyaku-gote** sur la main de l'adversaire, qui se trouve obligé de chuter devant vous. Dès qu'il se trouve au sol, sur le dos, maintenez la clé en tirant son bras vers le haut. Vous pouvez alors placer un coup de pied au flanc et (ou) enchaîner comme suit : placez votre tibia droit contre le coude de l'adversaire tout en continuant à tordre son bras tendu vers le haut. Ce contrôle est très efficace, et peut se compléter par un nouveau coup frappé.

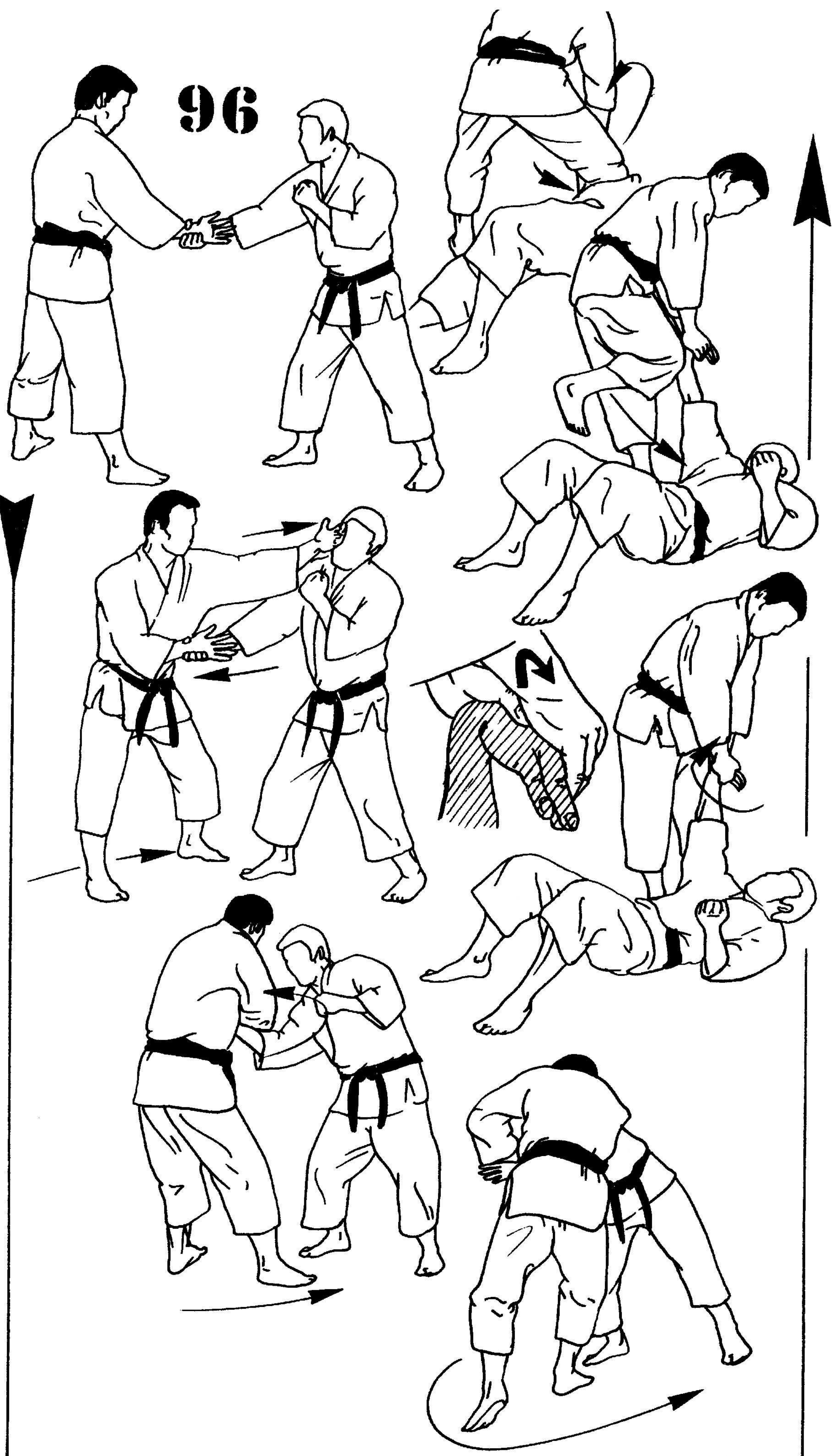
97) Maki-gote (Torsion de poignet avec enroulement)

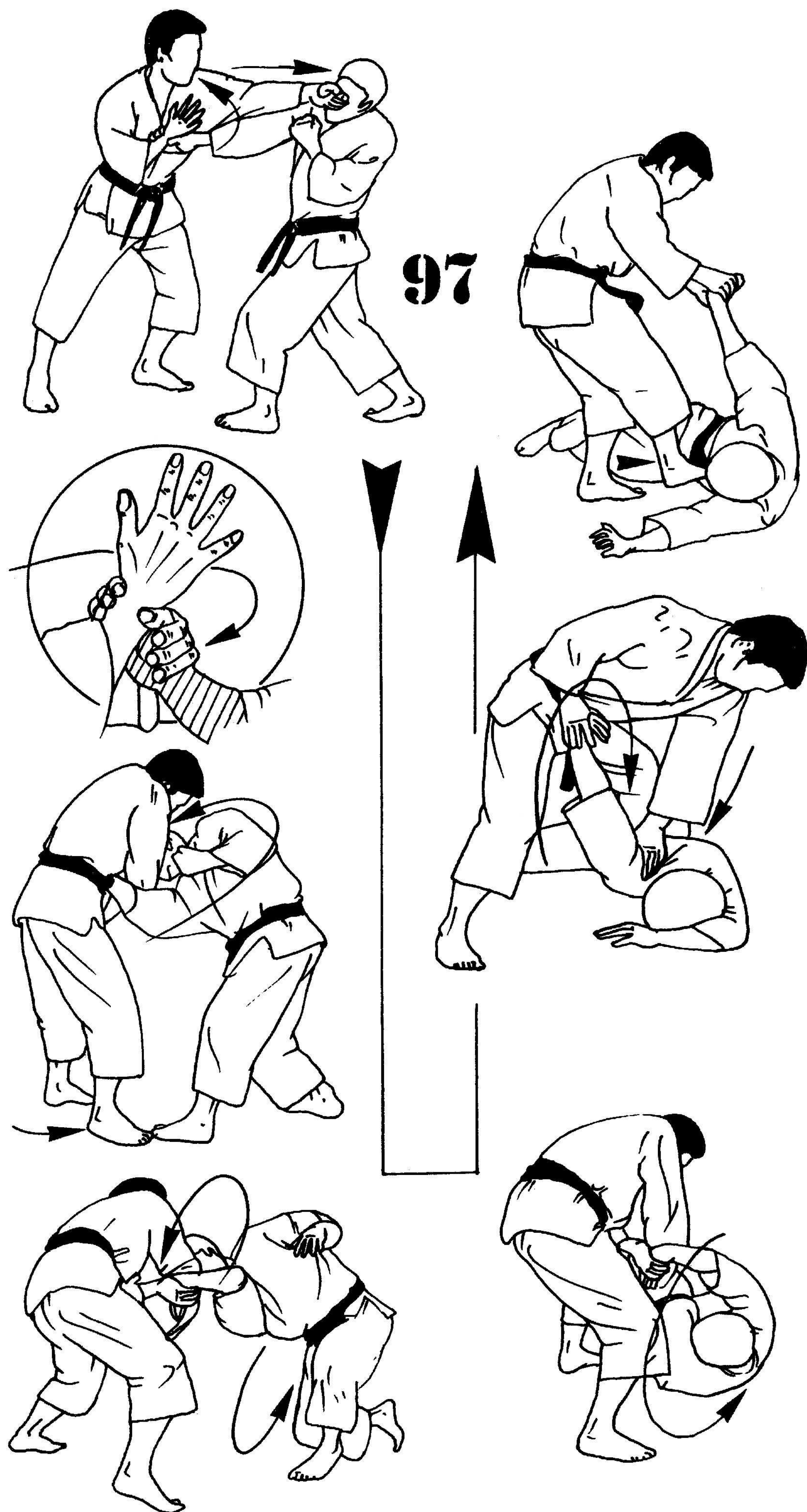
Même départ de technique que précédemment. **Kagite-shuho** avec pas du pied gauche et coup de la main gauche.

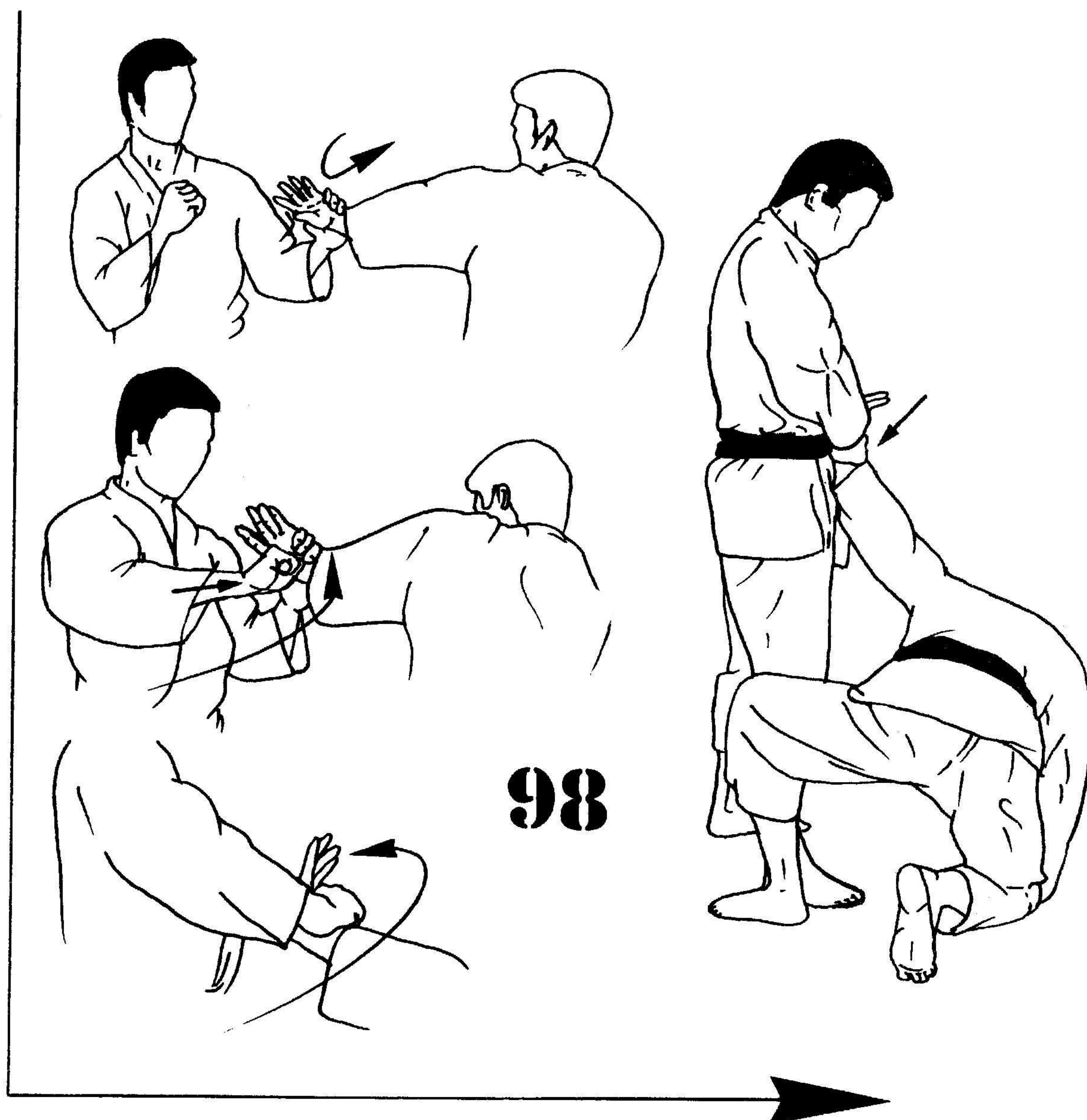
Retournez la prise vers l'extérieur tout en faisant un pas du pied droit et en abaissant la main droite par-dessus l'avant-bras de l'adversaire, paume regardant le sol. Cette triple action crée une impulsion qui, lorsque vous poursuivez la rotation de vos deux mains vers votre extérieur droit, fait tourner kogeki autour de son avant-bras, de droite à gauche. Dès qu'il se retourne au sol, contrôlez-le par une technique **ura-gatame** (voir page 139). De là, vous pouvez décider de lui porter un coup de pied, tout en maintenant de vos deux mains son bras tendu verticalement vers le haut.

98) Okuri-yubi-gatame (Torsion de bras avec clé de pouce)

C'est une application possible de la technique 82 vue en page 104 (également ci-dessous), rendue particulièrement efficace du fait de la menace complémentaire au pouce de l'adversaire : dès que le bras de celui-ci a été tordu par votre main gauche, paume de sa main ainsi relevée vers le sol, accentuez la douleur en lui saisissant le pouce avec votre main droite. Tournez de la main gauche et poussez vers le bas avec votre main droite. Cette technique est également un moyen de contrôle tel qu'il en sera vu à partir de la page 137.


96


97

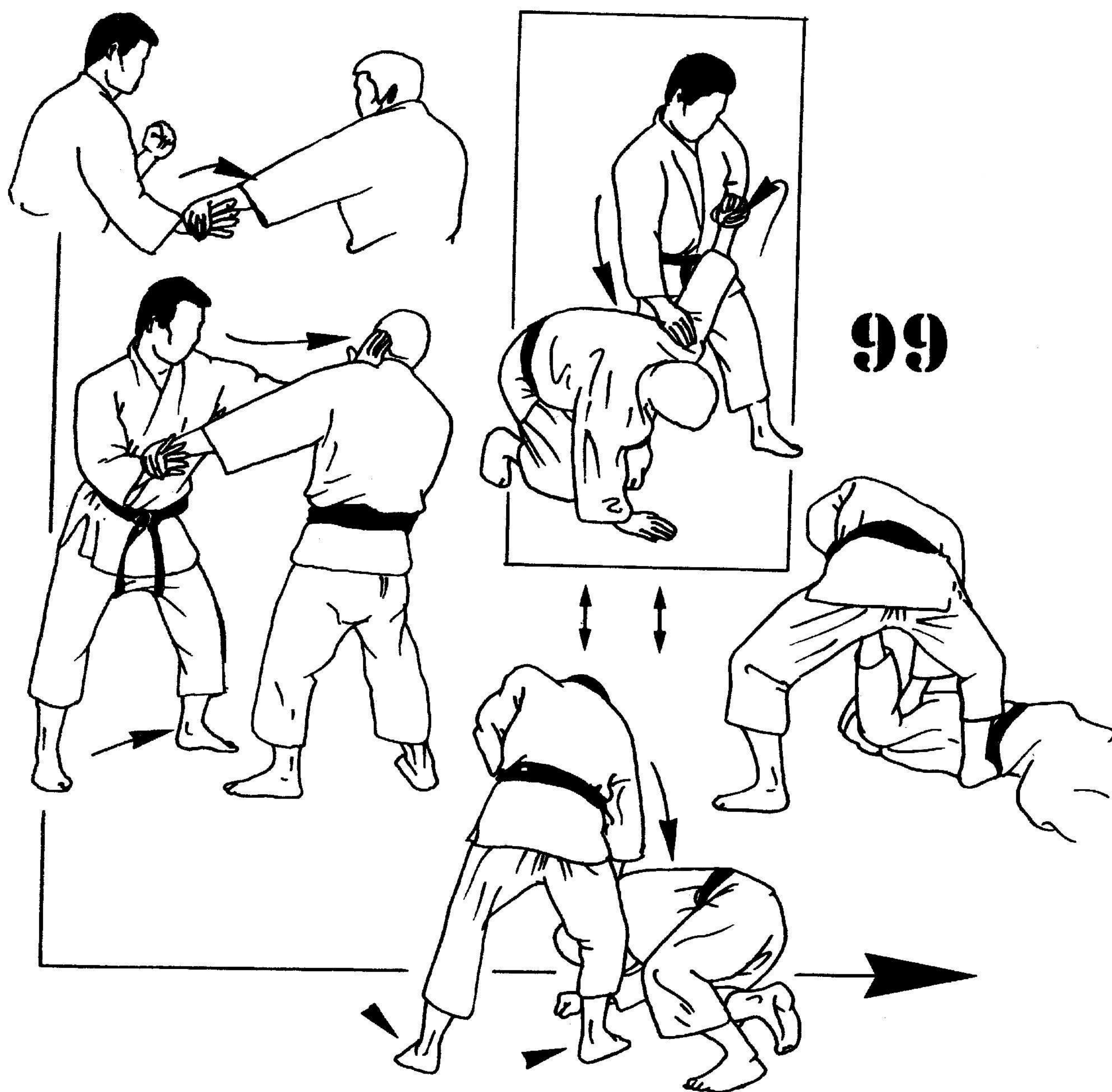


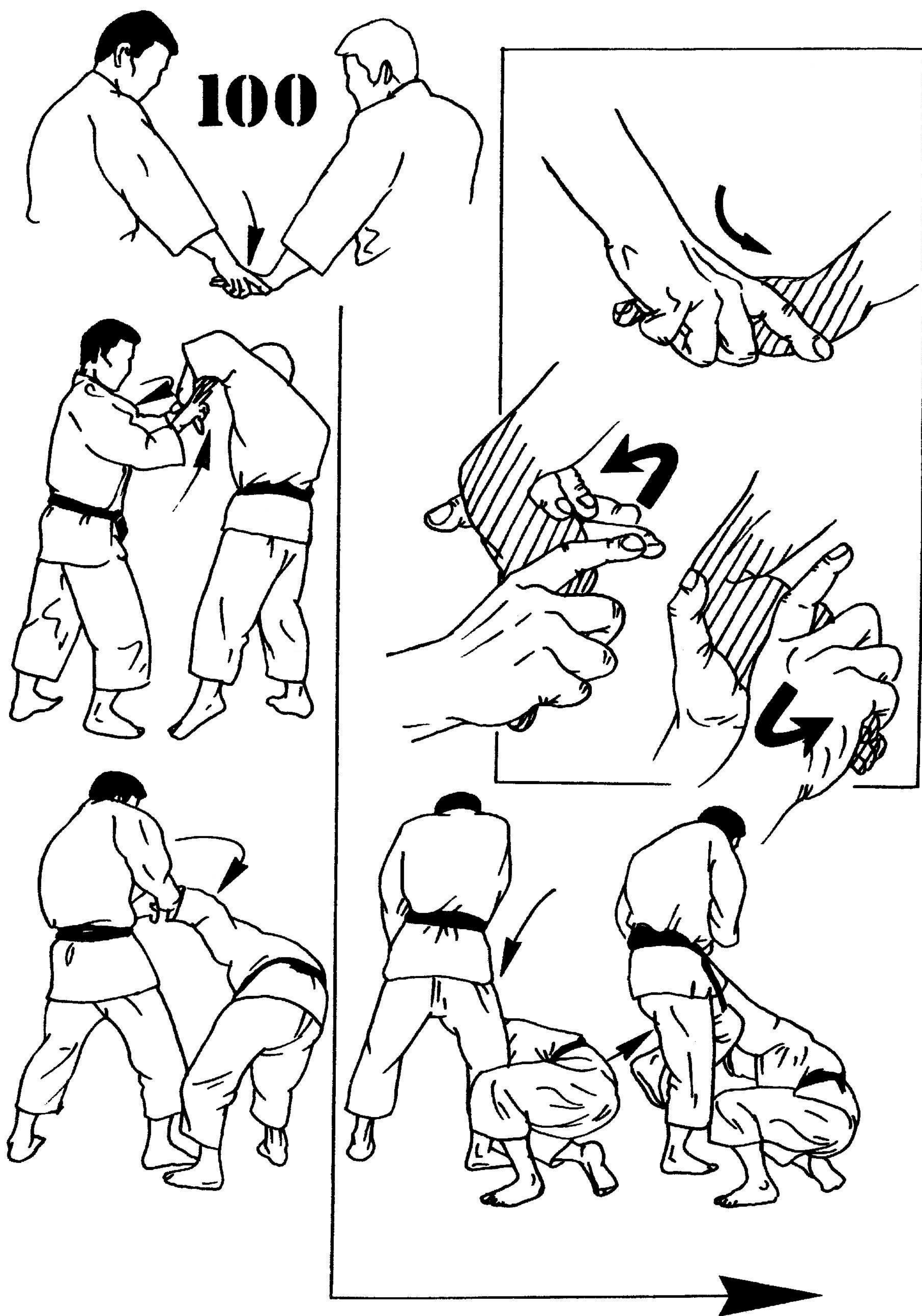
99) Okuri-gote (Torsion de main)

C'est l'application de la technique 82 vue en page 104. Sur saisie de poignet, **kagite-shuho** et pas du pied gauche avec coup de la main gauche, puis tournez vers votre arrière gauche et appliquez la technique fondamentale. Contrôlez par **ura-gatame** (voir page 139). Dessin en encadré pour une direction opposée.

100) Konoha-okuri (Flexion forcée de la main avec relèvement et torsion du coude)

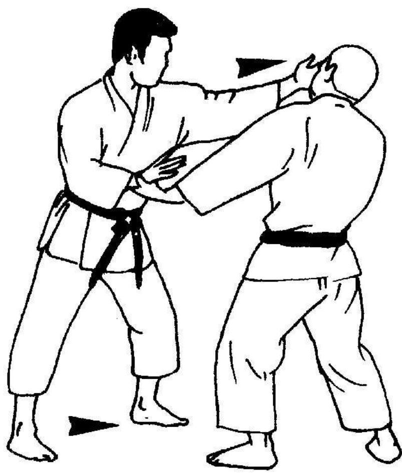
C'est l'application de la technique 85 vue en page 106. On reverra le détail sur les dessins figurant en encadré. Dès que l'adversaire est obligé d'aller au sol sous l'effet de la douleur ainsi provoquée, vous pouvez le frapper du pied gauche tout en maintenant l'action de vos mains.

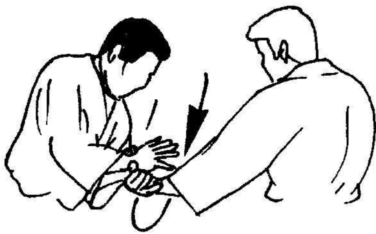

99

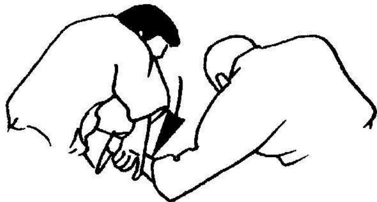

100

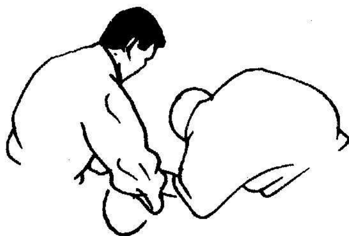
101) Kotemaki-gaeshi (Torsion et retournement de poignet avec enroulement)

Cette technique est proche de la technique **oshi-gote** (83) en ce qui concerne la prise de la main de l'adversaire et de **maki-gote** (97) pour l'allure générale du mouvement en enroulement du poignet de kogeki. Cet enroulement se fait cependant ici de la droite vers la gauche, ce qui fait tourner l'adversaire vers son arrière-droit et chuter sur son dos (alors qu'en 97 il était forcé de tourner vers son arrière-gauche). Accentuez le déséquilibre de ce dernier par un pas du gauche en diagonale. Dès qu'il est au sol, bloquez sa rotation en avançant du pied droit contre lui puis appliquez un contrôle en **kan-gatame** (voir page 139).

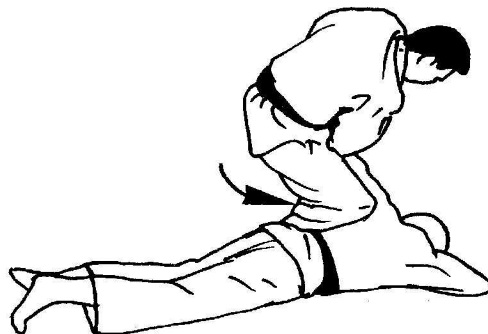














101



102) Hiji-nuki-mae-tembin (Clé de bras par écrasement en pique de coude frontale)

L'adversaire vous saisit les deux poignets et commence à pousser. Serrez les coudes et faites **kagite-shuho**. Votre intention est de dégager votre poignet droit par la technique **yori-nuki** (87) mais l'adversaire vous devance en repoussant davantage votre bras droit en arrière. Relevez la main puis avancez le pied droit au niveau du gauche. Enfin, serrez son avant-bras entre votre épaule droite et le côté droit de votre tête (détails en encadré). Vous pouvez maintenant libérer la main droite en la tournant tout en relevant le coude. Placez la pointe du coude sur l'avant-bras adverse et forcez vers le bas en tournant vers votre gauche (croisez le pied gauche derrière le droit). Kogeki est obligé de lâcher votre poignet gauche et de descendre au sol. Appliquez aussitôt **ura-gatame** (voir page 139). Vous pouvez aussi le relever un peu en lui redressant le bras, tendu, de vos deux mains et le frapper du pied.

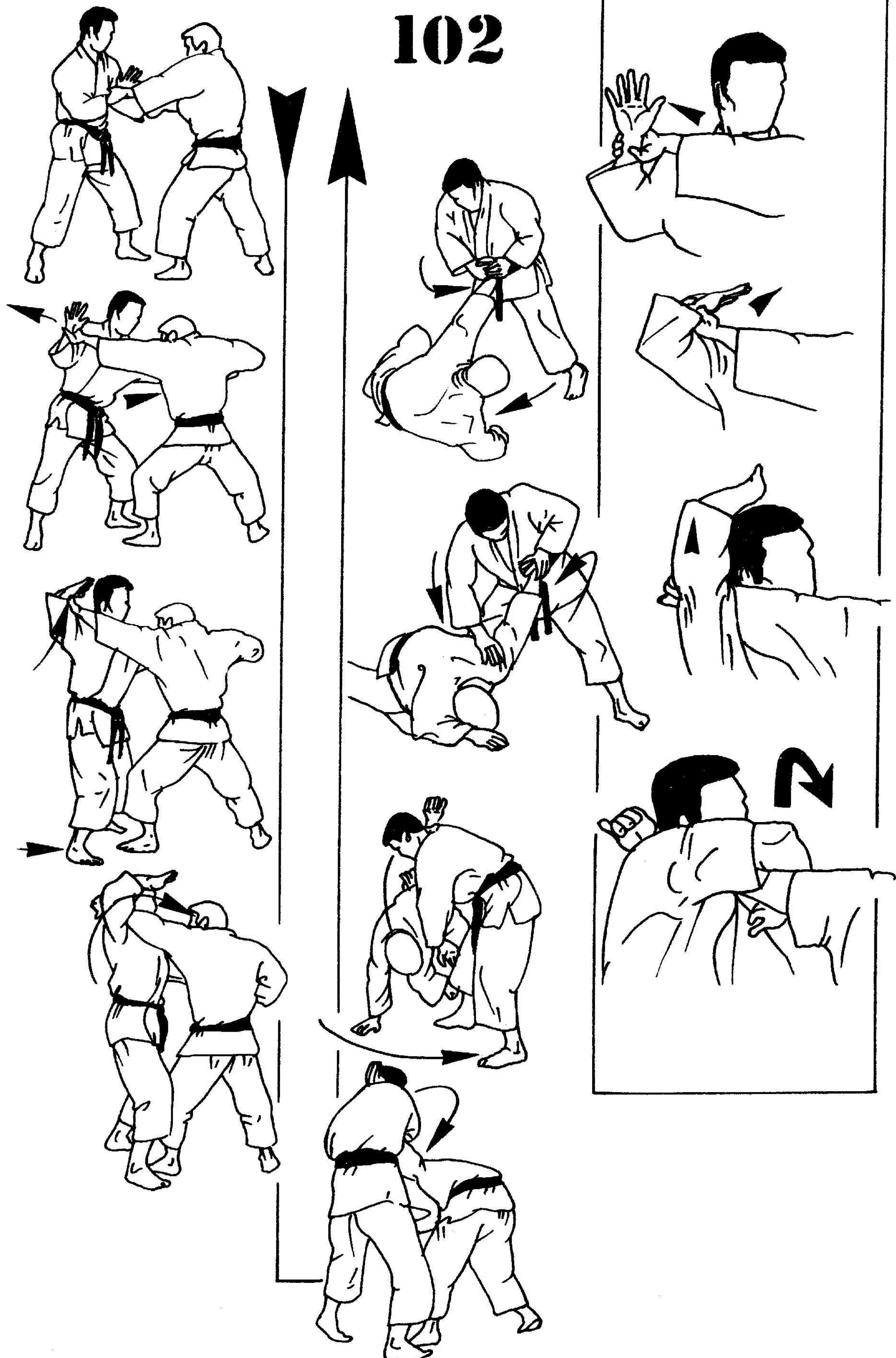
103) Juji-gote (Torsion de main avec écrasement du coude)

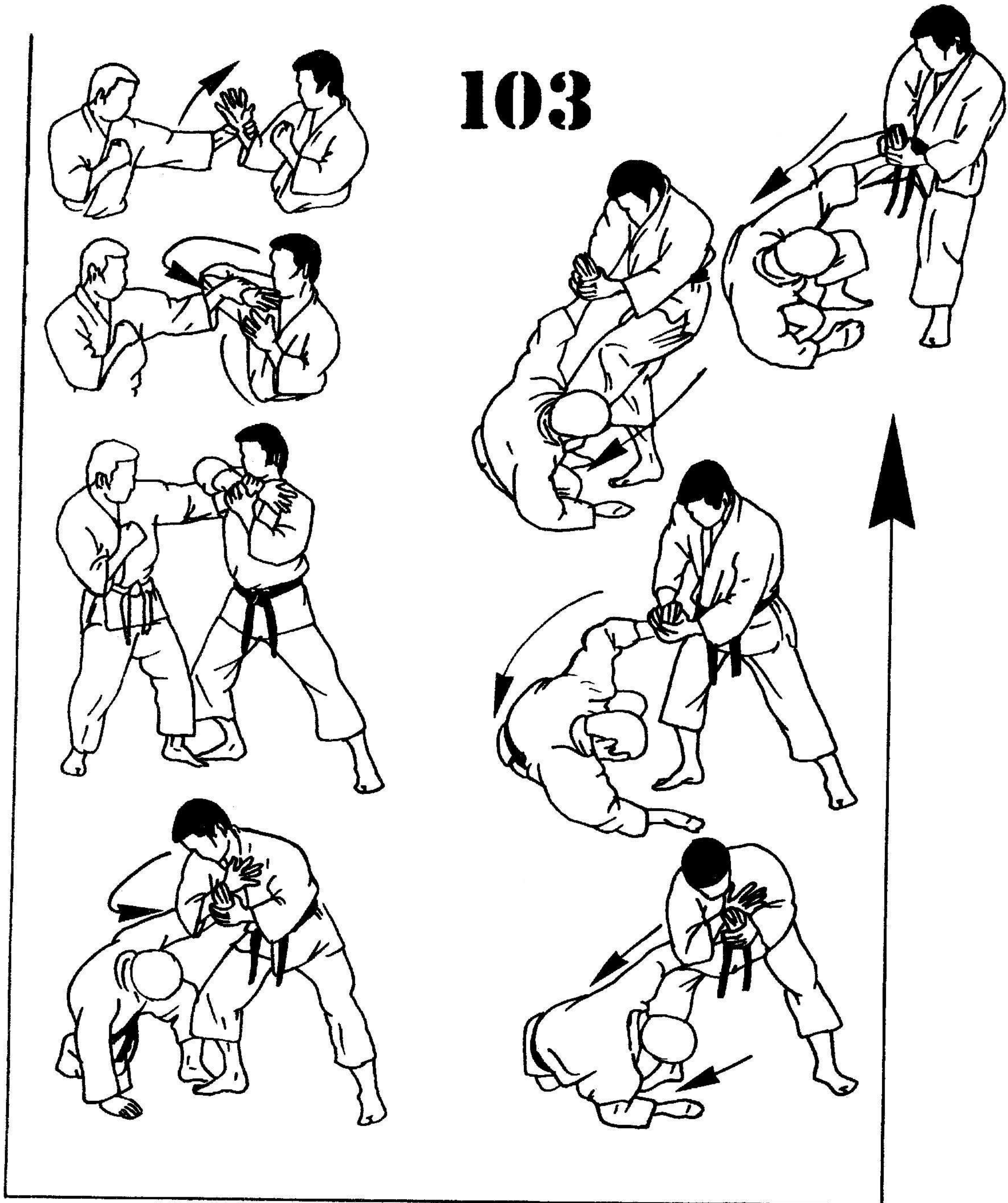
C'est l'application de la technique 84 vue en page 106. Sur saisie de main, **kagite-shuho** et application de la technique fondamentale. Une fois l'adversaire au sol, revenez de vos deux mains en contrôle de sa main pour lui tendre le bras vers le haut et le frapper du pied. Vous pouvez ensuite l'envoyer rouler sur le dos en le repoussant de l'autre pied.

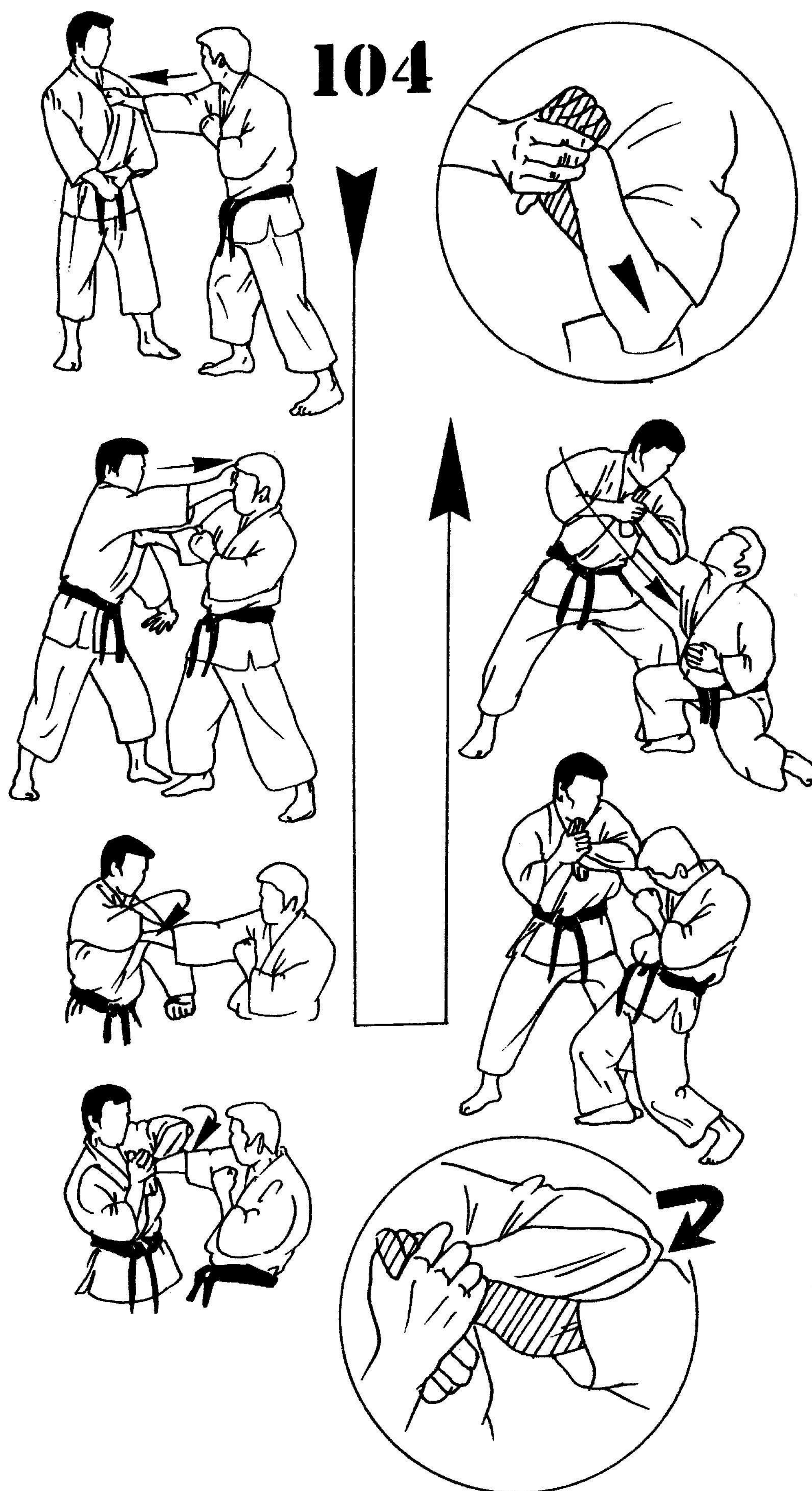
104) Eri-juji (Torsion de main avec écrasement du coude sur saisie au revers)

C'est la technique ci-dessus, appliquée sur prise au revers. On notera le mouvement en arrondi avec lequel le coude vient couvrir le dessus de l'avant-bras de l'adversaire et la direction de la pression du coude (détails en encadrés).



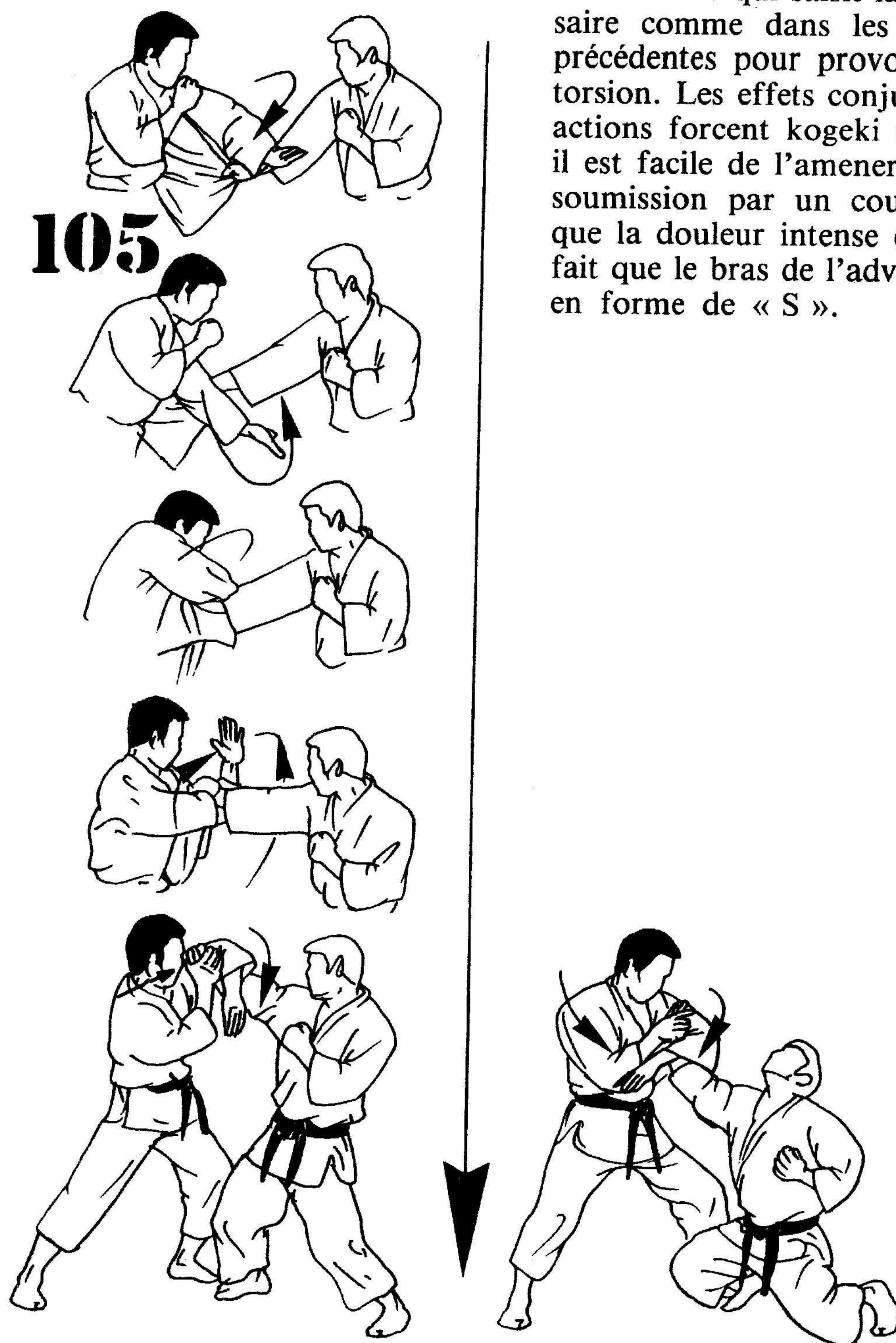

102

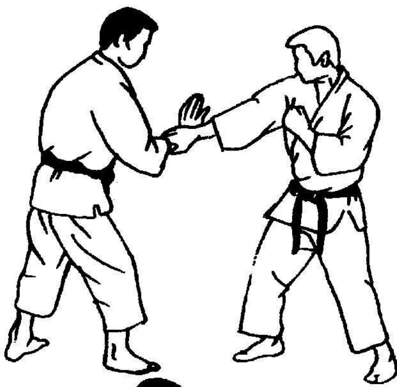

103


104

105) Ude-maki (Enroulement de l'avant-bras)

Une autre manière de se dégager après que l'adversaire ait saisi au revers, mais plus bas, au niveau de l'abdomen, consiste à enrouler son avant-bras de l'extérieur vers l'intérieur pour le forcer vers le bas. Le mouvement d'enroulement est très proche de **johaku-nuki (94)**. Il est complété par une action simultanée de la main droite qui saisit la main de l'adversaire comme dans les deux techniques précédentes pour provoquer un effet de torsion. Les effets conjugués de ces deux actions forcent kogeki à aller au sol où il est facile de l'amener définitivement à soumission par un coup frappé. Notez que la douleur intense est provoquée du fait que le bras de l'adversaire est bloqué en forme de « S ».

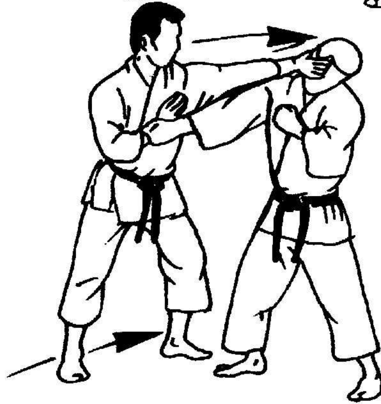


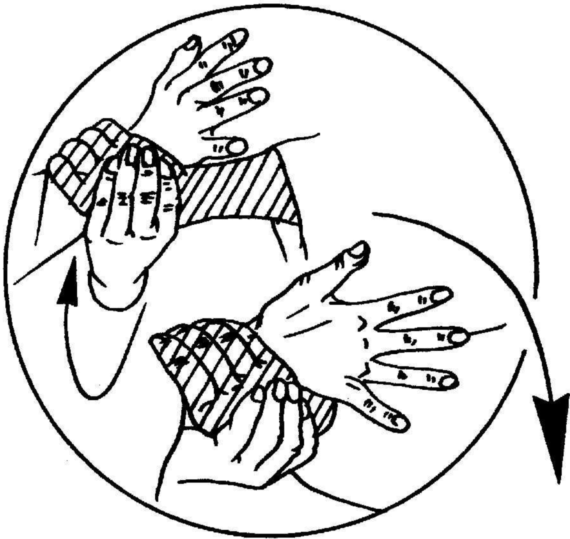


106

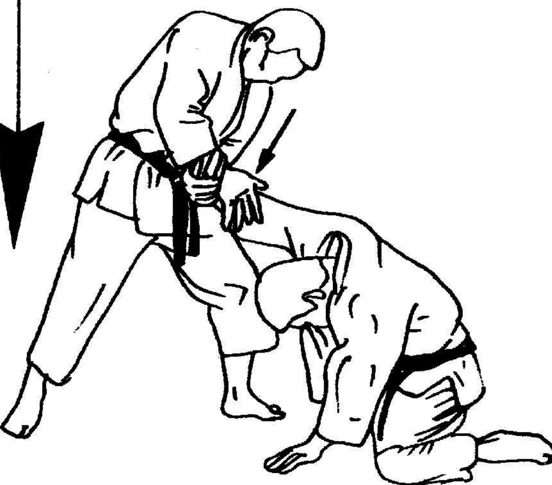
106) Kiri-gote (Retournement de main avec pression)

L'adversaire vous saisit la main droite avec sa main gauche (prise en diagonale). Faites **kagite-shuho**, avancez le pied gauche et portez une première contre-attaque avec la main gauche. Dans le même temps, tournez votre main droite de façon à l'orienter paume vers l'adversaire. Saisissez sa main de votre main gauche, en venant par en dessous et bloquez-la ainsi contre votre poignet. Coupez enfin du tranchant de votre main droite vers le bas à l'intérieur de l'articulation de son poignet ainsi forcé. Sous la douleur provoquée par cet écrasement, kogeki cherche à se soulager en allant au sol.









Les projections retenues par le Shorinji-kempo sont assez différentes de celles du judo en ce sens qu'elles ne nécessitent pas un contact aussi étroit avec l'adversaire. Il n'est point besoin de saisir celui-ci au corps, ou d'engager profondément les hanches comme en judo. On cherche à provoquer le déséquilibre, puis à exagérer celui-ci jusqu'à obtention d'une projection, en agissant sur des points faibles de l'adversaire comme ses articulations de poignet ou de coude. C'est pourquoi, ainsi qu'il a déjà été souligné plus haut, il convient d'être très prudent à l'entraînement et de n'étudier ces techniques dangereuses que sous la direction d'instructeurs qualifiés.

107) Gyakute-nage (Projection sur retournement de main)

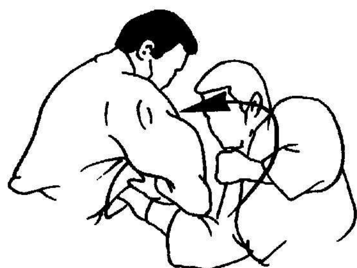
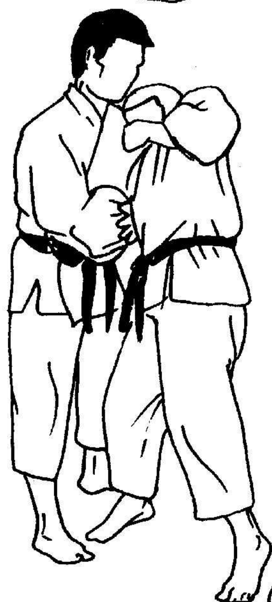
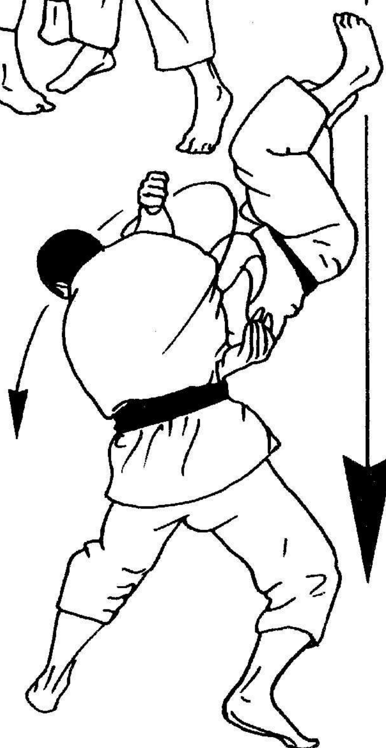
C'est une extrapolation possible de la technique **gyaku-gote** (81), lorsque l'agresseur vous saisit le poignet droit avec sa main droite. Commencez à placer **gyaku-gote**, mais au lieu de forcer la prise jusqu'au sol, tournez vers votre arrière-droit et faites tourner kogeki. Pour soulager sa douleur, celui-ci est obligé de « s'échapper » vers le haut : il est alors facile d'aller dans ce sens en le projetant. Attention : ceci est une technique particulièrement dangereuse car il faut, d'une part, laisser à kogeki le temps de trouver cette « sortie » (sinon cela se termine par rupture à l'articulation du poignet) et, d'autre part, être certain que celui-ci ait assez de connaissances techniques pour pouvoir le faire !

108) Uwa-uke-nage (Projection après parade haute)

Vous avez intercepté un coup de poing haut avec la technique **uwa-uke** (23). Enroulez aussitôt votre main gauche autour de sa main droite, en commençant à tourner de droite à gauche (détail en encadré) et placez votre main droite sous son coude, paume par en dessous, pouce vers lui. Levez au coude et poussez sa main vers le bas tout en continuant à retourner son bras plié vers l'extérieur (vers la gauche). Accentuez cette torsion en croisant du pied gauche derrière vous. L'adversaire doit rouler sur son flanc droit pour se soulager. Vous pouvez alors lui appliquer un contrôle au sol lorsqu'il s'y est reçu après la projection : par exemple **kangatame** (voir page 139) ou **ura-gatame** (voir page 139).

109) Kote-nage (Projection sur flexion forcée de la main)

C'est l'application de la technique **gyaku-gote** (81), après avoir paré un coup de poing au corps avec **shita-uke** (24). Fermez aussitôt vos doigts sur son poignet, par-dessus, et renforcez la prise avec votre main droite. Opérez une flexion forcée de sa main en maintenant son bras sous traction et en tournant en sens contraire de la rotation des aiguilles d'une montre. Accentuez cette torsion en pivotant sur votre pied droit vers la gauche et en croisant largement le pied gauche derrière vous. Kogeki doit ainsi s'enrouler vers l'avant et chuter sur le dos. Maintenez le contrôle en poursuivant l'action des mains et en plaçant votre genou contre son coude pour le bloquer.

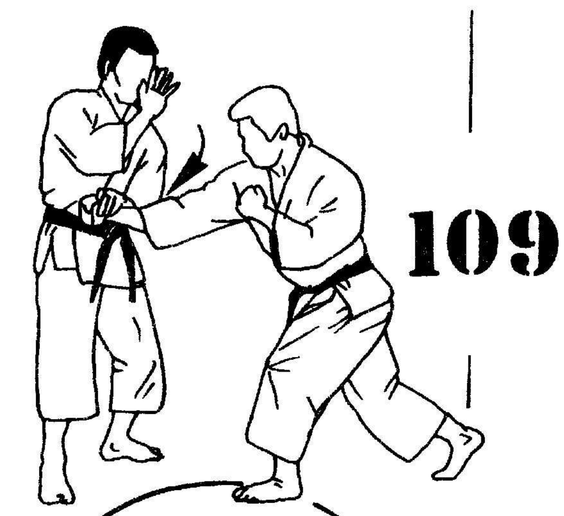
107



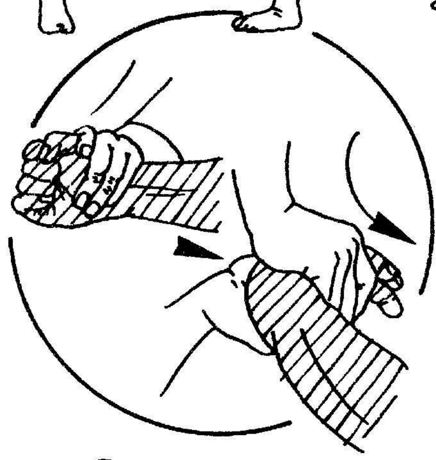

108





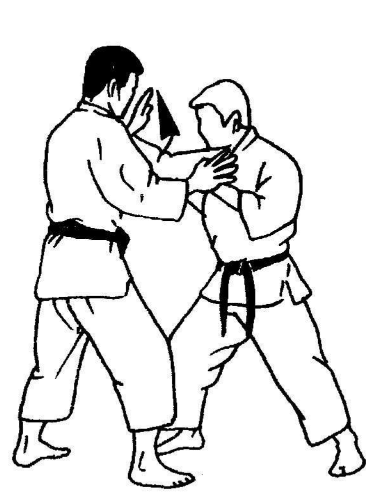


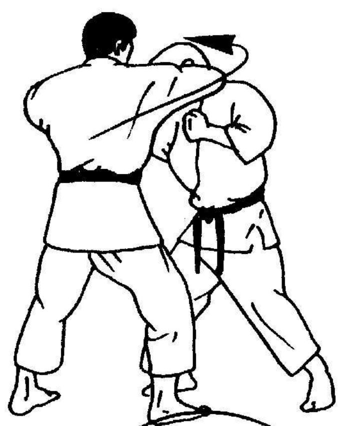
109





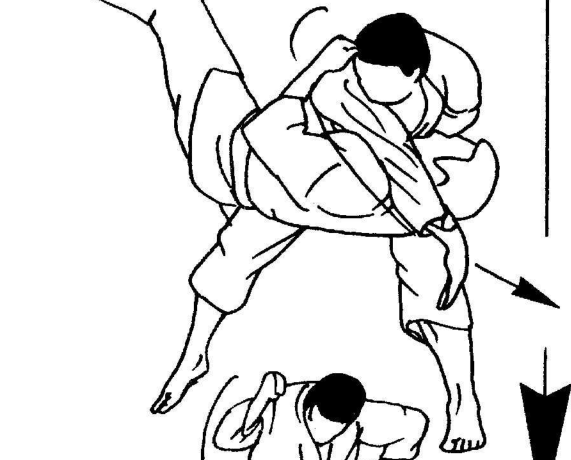




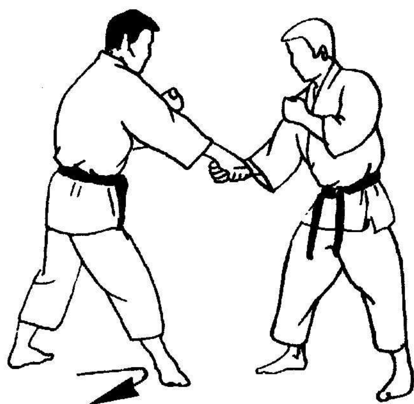


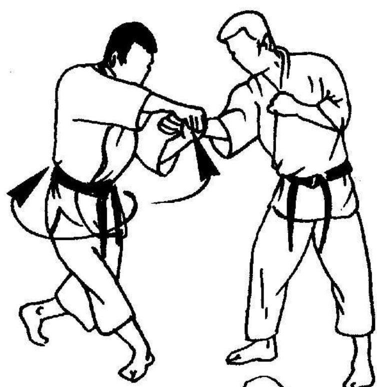
110

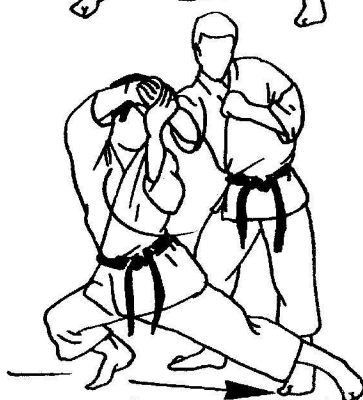




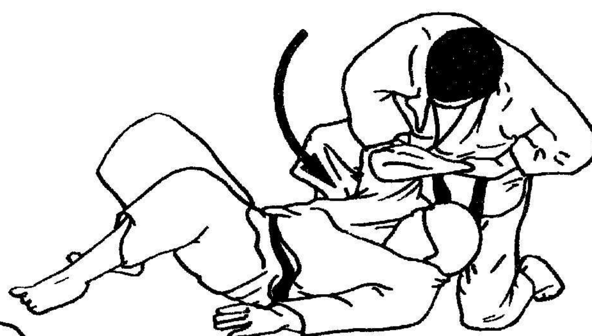




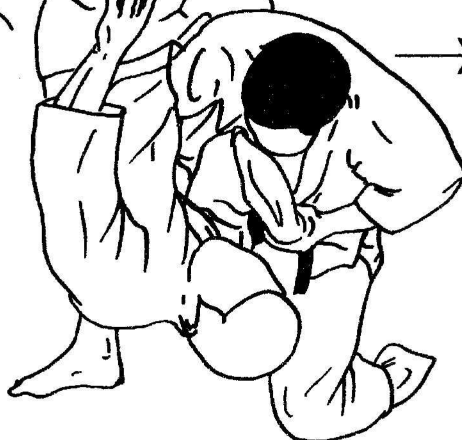












111

110) Hangetsu-kubi-nage (Projection par enroulement au cou)

Ce sont les techniques **hangetsu-uke** (31) puis **uchi-wanto-uchi** (40, a) appliquées avec pivot complet du corps vers votre arrière-gauche de façon à déséquilibrer kogeki et à l'enrouler vers l'avant. Dès la fin de la chute de l'adversaire, vous pouvez poser le genou droit au sol et le frapper du poing.

111) Katate-nage (Projection sur l'épaule sur flexion forcée d'une main)

On utilise ici le principe des contraintes exercées sur le poignet de l'adversaire dans la technique **gyaku-gote** (81 et 96) avec, en ajout, celles d'une clé au coude, pour projeter à partir d'une saisie de poignet (par exemple, après une parade, qui peut être suivie de saisie). Observez, sur les dessins, l'ample déplacement du pied gauche, très engagé contre kogeki, la rotation du corps et la façon de rabattre le bras prisonnier devant soi (en passant par-dessus la tête).

112) Ryote-kan-nage (Projection avec prise des deux poignets)

Vous avez réussi à saisir l'adversaire par ses deux poignets. Avancez du pied gauche vers lui et imprimez-lui un mouvement de bascule par une action contraire de vos mains : tandis que vous poussez le bras gauche plié de l'adversaire vers le haut, tirez son poignet droit vers vous, à hauteur de l'abdomen. Amplifiez ce mouvement par une rotation du coup : avancez largement le pied droit puis croisez le gauche derrière vous pour tourner vers votre arrière-gauche.



Maintenez les prises de poignet pour guider la chute jusqu'à réception de kogeki sur son dos. Vous pouvez alors le frapper du poing droit en continuant de le maintenir de votre main gauche à son poignet droit.

113) Kirikaeshi-nage (Projection en passant sous le coude)

Le début de la technique est l'application de **kiri-gote** (106). Mais une fois vos deux mains en place sur le poignet et la main droite de l'adversaire, votre main gauche ne coupe pas vers le bas pour écraser celui-ci vers le sol : fermez la main gauche sur son poignet (détails en encadré) et, poussant de vos coudes vers l'avant, tordez l'avant-bras de kogeki de votre droite vers votre gauche (donc vers l'extérieur) en même temps que vous forcez son coude, maintenant plié, vers le haut. Avancez le pied droit et passez dans l'espace ainsi dégagé : vous passez ainsi sous le bras de l'adversaire puis, croisant le pied gauche derrière vous, tournez vers votre arrière-gauche, ce qui vous fait vous retourner dans la même direction que l'adversaire maintenant déjà penché en avant pour tenter de se soustraire à la douleur. Il est obligé de rouler devant vous. Vous pouvez alors, maintenant le contrôle à son poignet, le bloquer du plat du pied droit sur sa poitrine, ou le frapper de ce pied avant de l'envoyer rouler au loin.

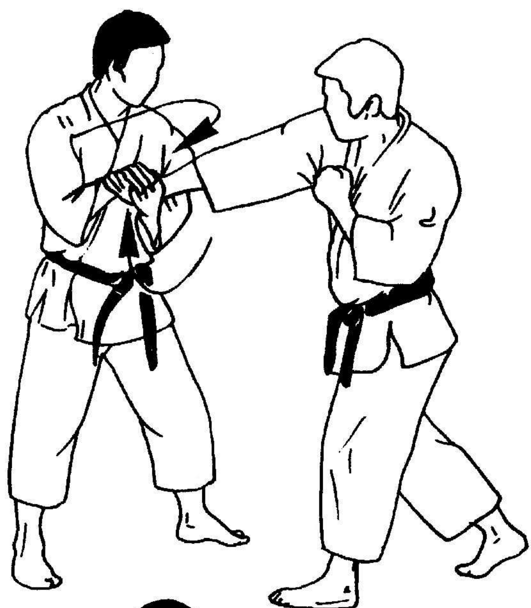
VOICI DEUX EXEMPLES DE CONTRES SUR TENTATIVES DE PROJECTION PAR UN ADVERSAIRE AYANT RÉUSSI A VOUS SAISIR : DES MANIÈRES INTELLIGENTES D'UTILISER SON DÉPLOIEMENT D'ÉNERGIE SANS CHERCHER A RÉSISTER.

114) Omote-nage (Projection frontale)

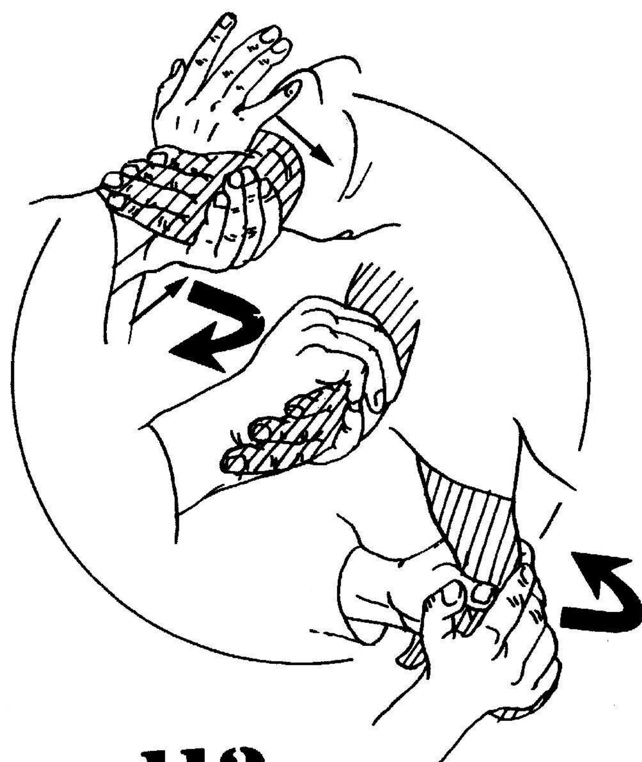
Dès que l'adversaire vous a agrippé aux revers, lancez vos bras de la manière suivante : passez le bras droit sous le bras gauche de kogeki et enroulez celui-ci par l'extérieur en remontant votre main vers le haut. Simultanément, venez de votre bras gauche en un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur puis par-dessus le coude droit de kogeki. Lancez le corps : avancez le pied droit puis croisez le pied gauche derrière vous pour tourner ainsi vers votre arrière-gauche, tout en levant sous le coude gauche de l'adversaire avec le tranchant intérieur de votre avant-bras droit et en poussant du tranchant externe de votre avant-bras gauche dans son coude droit. Cette combinaison d'action de vos mains et de vos pieds envoie l'adversaire rouler devant vous.

115) Bukotsu-nage (Projection après coup d'arrêt à la gorge)

Dès que l'adversaire tente de vous saisir aux vêtements, ou même s'il a déjà réussi à le faire, contre-attaquez aussitôt en plaçant la fourche pouce-index de votre main droite à son cou : pincez sa carotide gauche, une action qui va provoquer un retrait de la tête de l'adversaire qui tente d'échapper à ce contact. Utilisez aussitôt cette réaction en exploitant ce déséquilibre : tirez avec force de votre main gauche à sa manche droite et de votre main droite à son revers gauche. Faites-le tourner et chuter devant vous en tournant vers votre arrière-gauche (pas croisé de votre pied gauche vers vous).



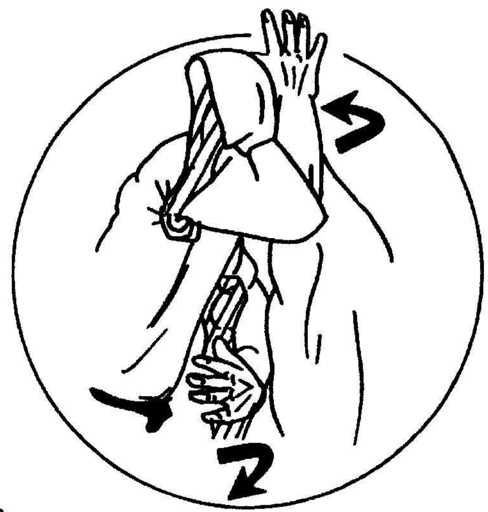




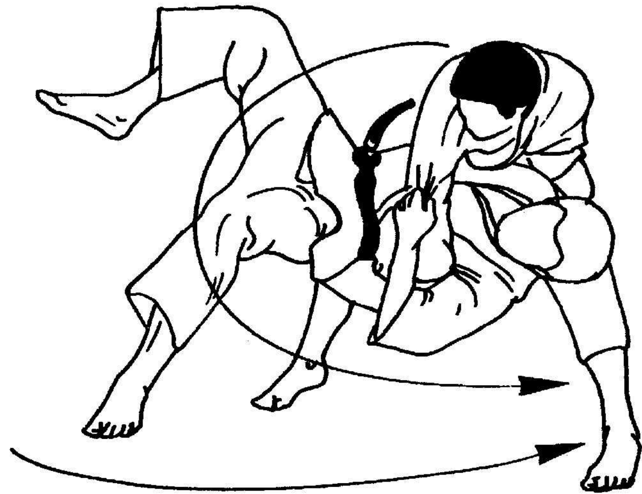
113

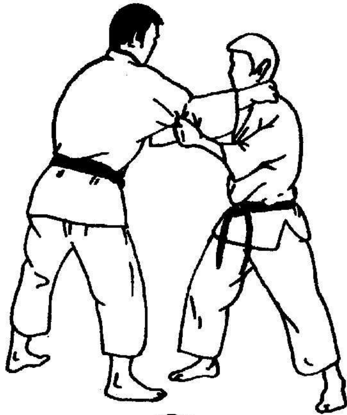
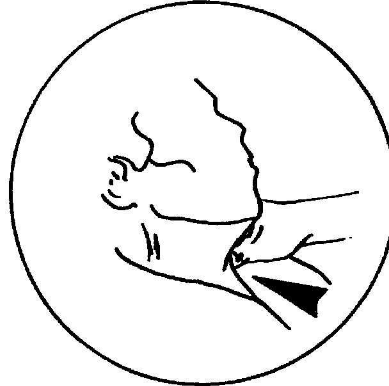




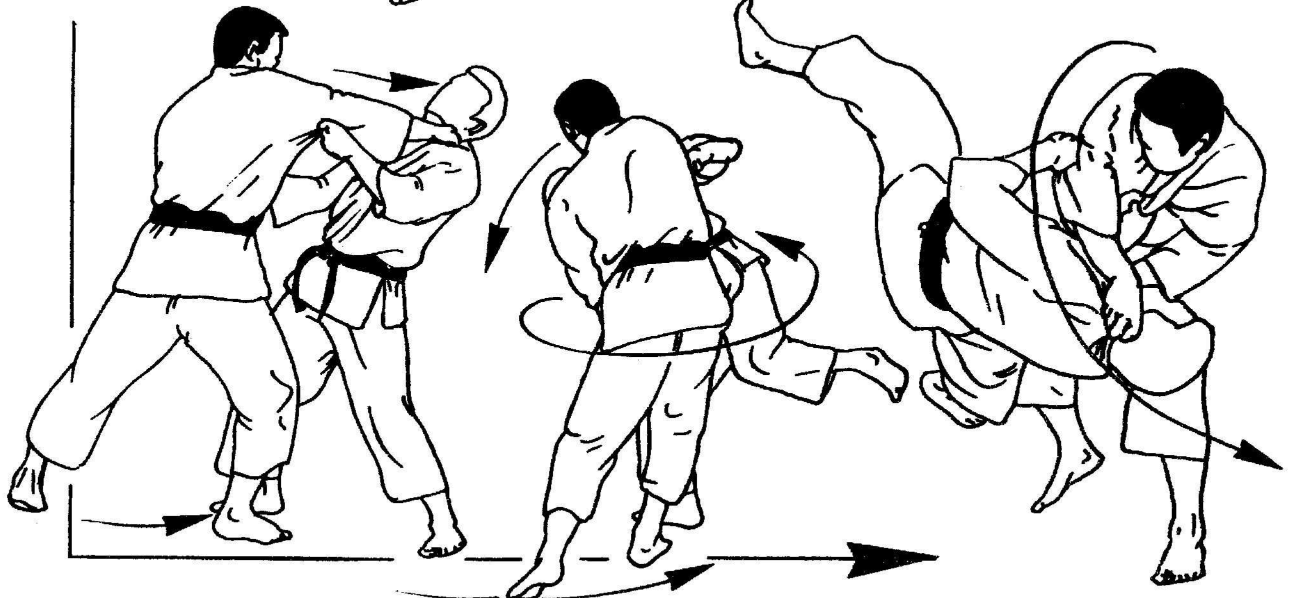


114

115



LES TECHNIQUES DE CONTRÔLES — Dessins 116 à 120

Elles permettent d'amener un adversaire à soumission définitive, par exemple à l'issue d'une technique de protection qui l'a amené au sol dans un moment plus ou moins bref de désorganisation totale de ses moyens. C'est un temps qu'il faut savoir exploiter rapidement pour mettre une fin définitive à l'agression lorsque l'on ne désire pas obtenir ce résultat à travers l'utilisation d'un ou de plusieurs coups frappés. La technique de contrôle **(katame-waza)** est une bonne alternative dans l'optique de refus d'une inutile violence, qui est celle du shorinji-kempo.

On constatera que ces techniques, dont cinq sont présentées dans les pages suivantes, s'appliquent à partir d'une position debout, ce qui les rend particulièrement difficiles à annuler par un adversaire qui tenterait malgré tout de résister. D'autres contrôles peuvent évidemment être obtenus sur certaines autres clés d'articulations vues plus haut, qui ne seraient pas utilisées jusqu'à fin de projection et que nous ne présenterons donc plus ici. La panoplie de ces moyens de contrôle est particulièrement riche. Leur principe est toujours : forcer l'adversaire à abandonner le combat en l'immobilisant sous la douleur d'une clé de main, de poignet, de coude, d'épaule, ou d'une combinaison entre plusieurs de ces contraintes. Il convient d'être très prudent à l'entraînement, de ne jamais chercher à pousser ces clés à fond, et de laisser au partenaire un moyen de vous signifier son abandon (par exemple en donnant une tape de la main libre), un signal qu'il vous appartiendra de comprendre à temps...

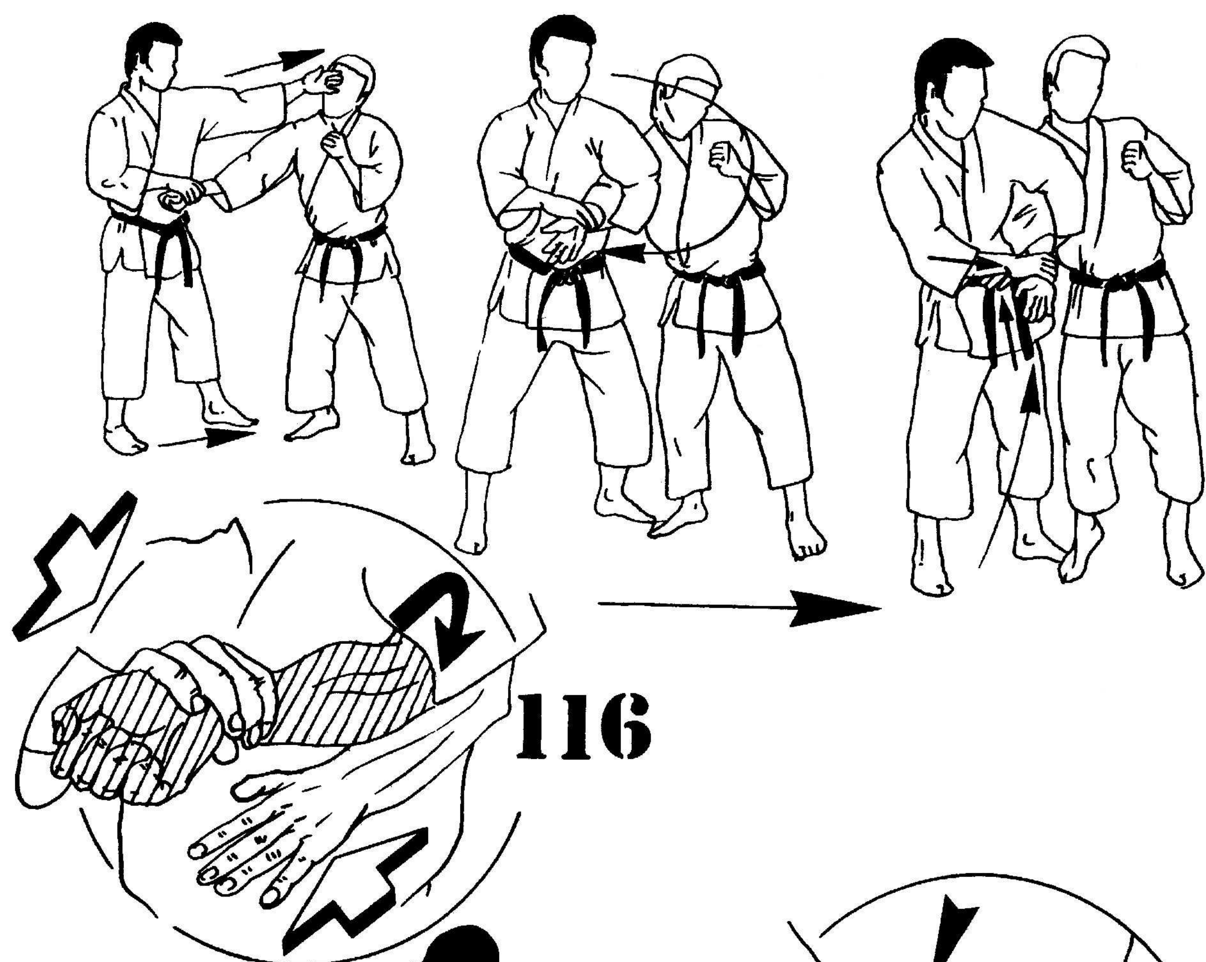
116) Ude-juji-gatame (Blocage du bras en croix)

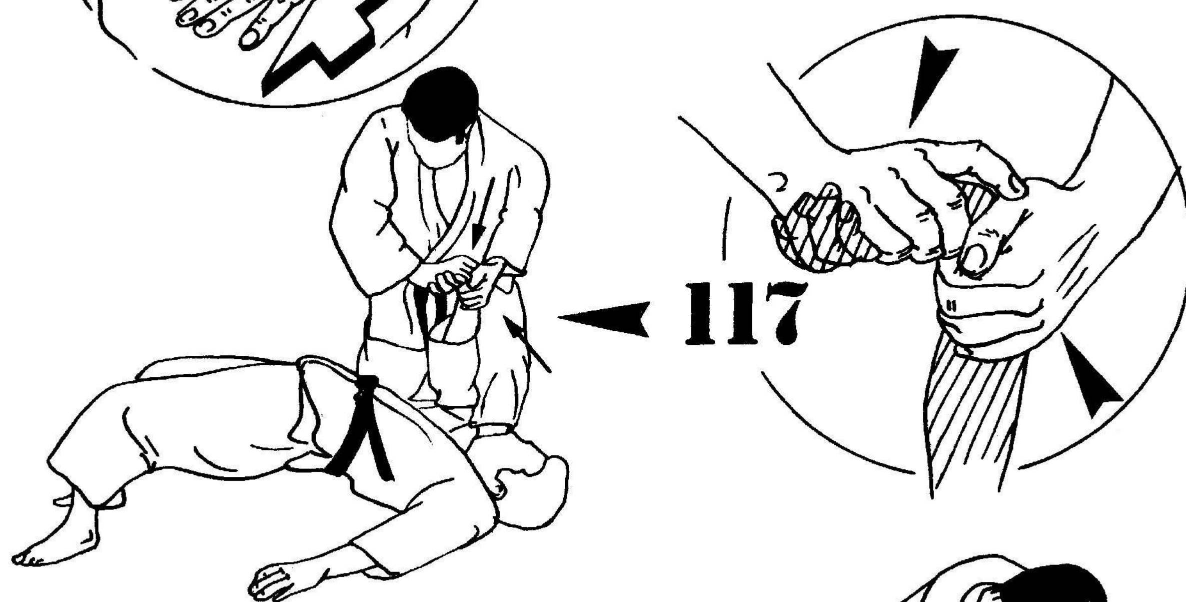
Vous avez saisi de la main droite le poignet droit de l'adversaire (saisie en diagonale), par le dessus (ou tournez-le de la manière à lui amener la paume vers le haut), par exemple après avoir paré son coup de poing. Avancez aussitôt du pied gauche vers lui et protez une attaque de diversion avec votre main gauche. Puis enroulez de votre bras gauche le haut du bras de kogeki (au-dessus de son coude). Veillez à garder son bras bien allongé. Verrouillez la prise en ramenant votre main gauche devant votre abdomen : en poussant de la main droite vers le bas tout en levant (et en serrant) l'épaule gauche, vous mettez le bras de l'adversaire en hyper-extension.

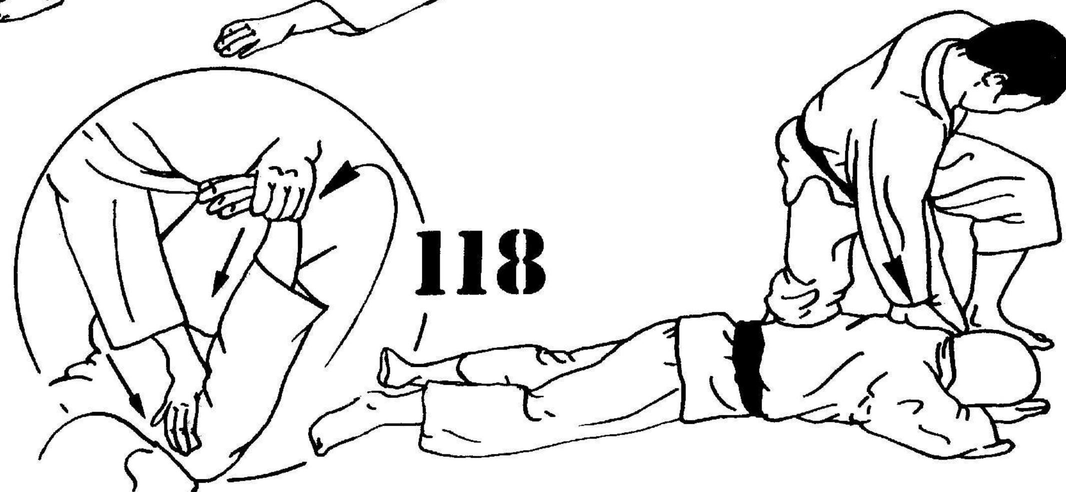
Attention : cette technique ne peut réussir que si la main de ce dernier est bien tournée vers le haut. Il est possible de projeter à partir de là, en tournant simplement vers votre arrière-gauche **(ude-juji-nage)**. Mais c'est une projection dangereuse pour le partenaire ainsi bloqué au coude.

117) Tate-gassho-gatame (Contrôle par hyperextension de la main)

Au lieu d'être mise en flexion forcée comme dans **gyaku-gote** (81 à 96), la main de l'adversaire est forcée en arrière. Dans le même temps, le poignet est fortement tenu contre uke et le bras bloqué contre le genou de celui-ci.


116


117


118

118) Ura-gatame (Contrôle arrière par l'épaule)

L'adversaire a été projeté et mis sur le ventre. On exerce alors une triple pression sur son bras relevé à la verticale : écrasement d'une main à l'épaule en même temps que retournement de la main avec l'autre et pression du genou au niveau des reins. Le bras de kogeki est ainsi tourné, verticalement, d'arrière en avant.

119) Sekoshi-ichiji-gatame (Contrôle par retournement de main et bras ramené diagonalement dans le dos)

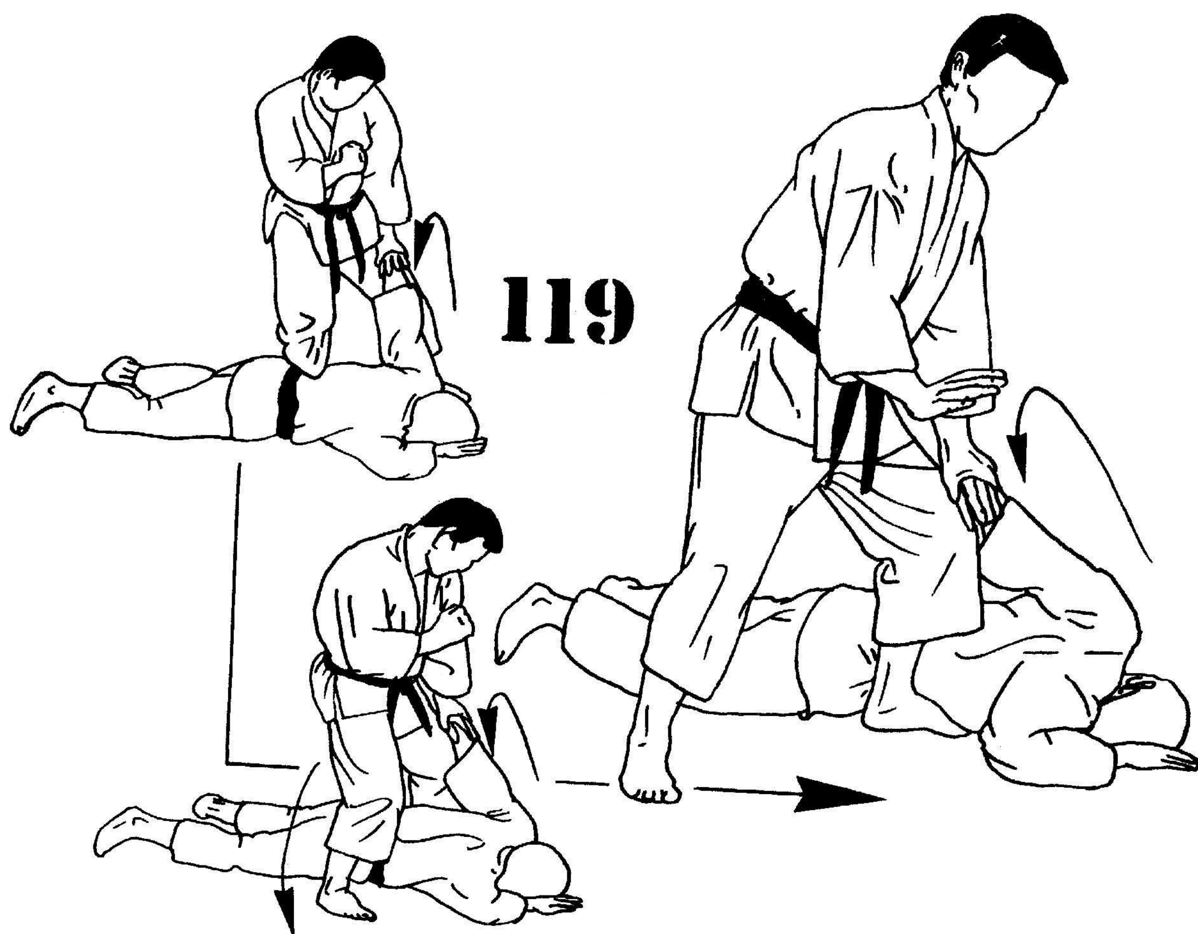
Cette effet est obtenu par un **ura-gatame** que l'on maintient en ramenant le bras, toujours tendu, de l'adversaire en direction de sa colonne vertébrale (uke l'enjambe des deux pieds mais maintient un pied en contact final de kogeki pour l'empêcher de tourner). Il faut pousser son poignet tenu pour l'empêcher de plier le bras.

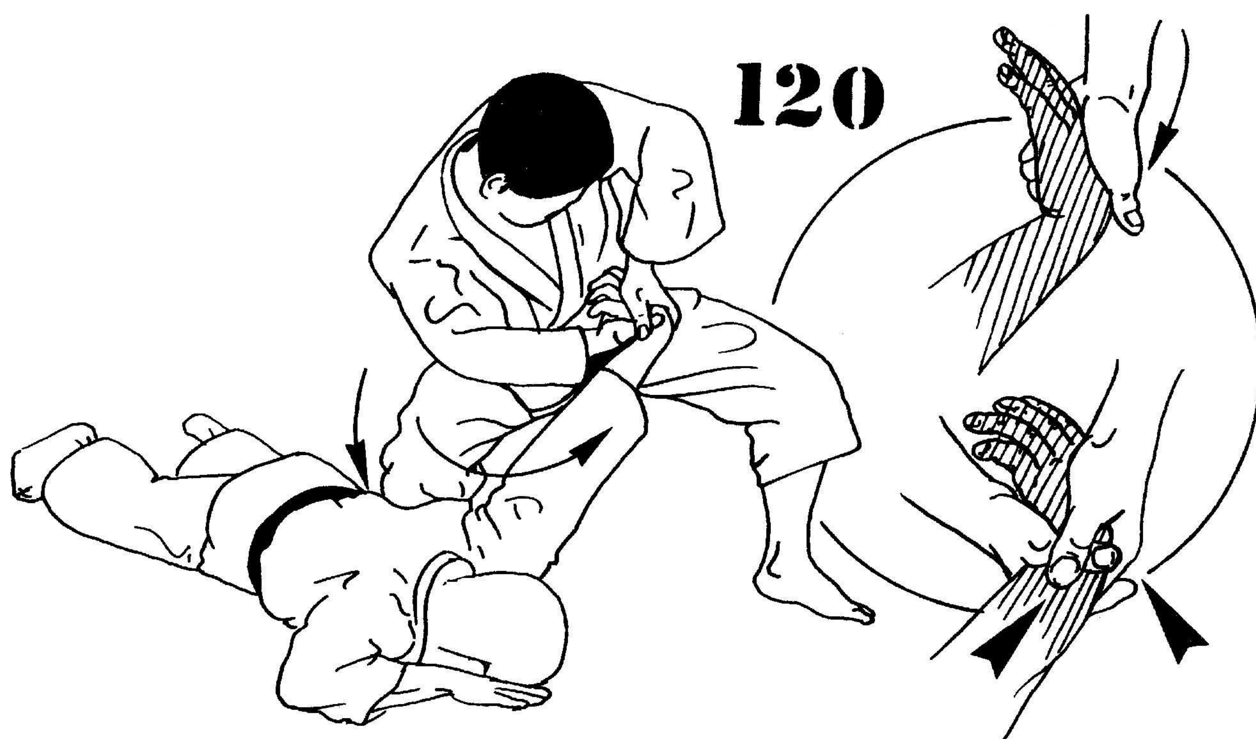
Cette technique permet, par exemple, de maintenir un adversaire sous contrôle tout en restant prêt à accueillir en **ichiji-gamae** l'attaque d'un second adversaire. Voir cahier photos page 4.

120) Kan-gatame (Contrôle à genou)

Le retournement de la main de l'adversaire (comme ci-dessus) est ici obtenu par un maintient particulier de ses mains et poignet : pour un contrôle de bras gauche, uke prend de la main gauche, mais pouce du côté de l'auriculaire de kogeki, puis de la main droite, pouce droit sous le pouce gauche. La paume de la main gauche force le dos de la main de l'adversaire en arrière et vers le bas (détails en encadré), tandis que la main droite tire son poignet vers le haut. La douleur est accentuée par le fait que uke, genou droit dans le dos de kogeki, se penche un peu en avant tout en pivotant du buste vers la gauche.




119


120

INDEX

(N.B. Les termes techniques présents dans cet index sont loin de constituer une liste exhaustive des techniques du Shorinji-Kempo.)

POUR ALLER PLUS LOIN...

Ce Budoscope vous a donné envie de connaître mieux l'art du Shorinji-Kempo, dans sa totalité ou pour certains de ses aspects spécifiques...

Il faut rejoindre un dojo, expérimenter par vous-même et parfaire votre connaissance des techniques et de l'esprit de cette discipline à l'aide de certains des manuels consacrés aux Arts Martiaux aux Éditions Amphora :

Pour l'histoire du Shaolin

— *Découvrir le Kung-Fu* (Budoscope).
— *Chi-Kung, la maîtrise de l'énergie interne* (Encyclopédie des Arts Martiaux).

Pour les techniques d'atemi (Goho)

— *Découvrir le karaté* (Budoscope).
— *Karatédo* (Encyclopédie des Arts Martiaux).
— *Kung-Fu, Art et technique* (Encyclopédie des Arts Martiaux).

Pour les techniques de clés d'articulation (Juho)

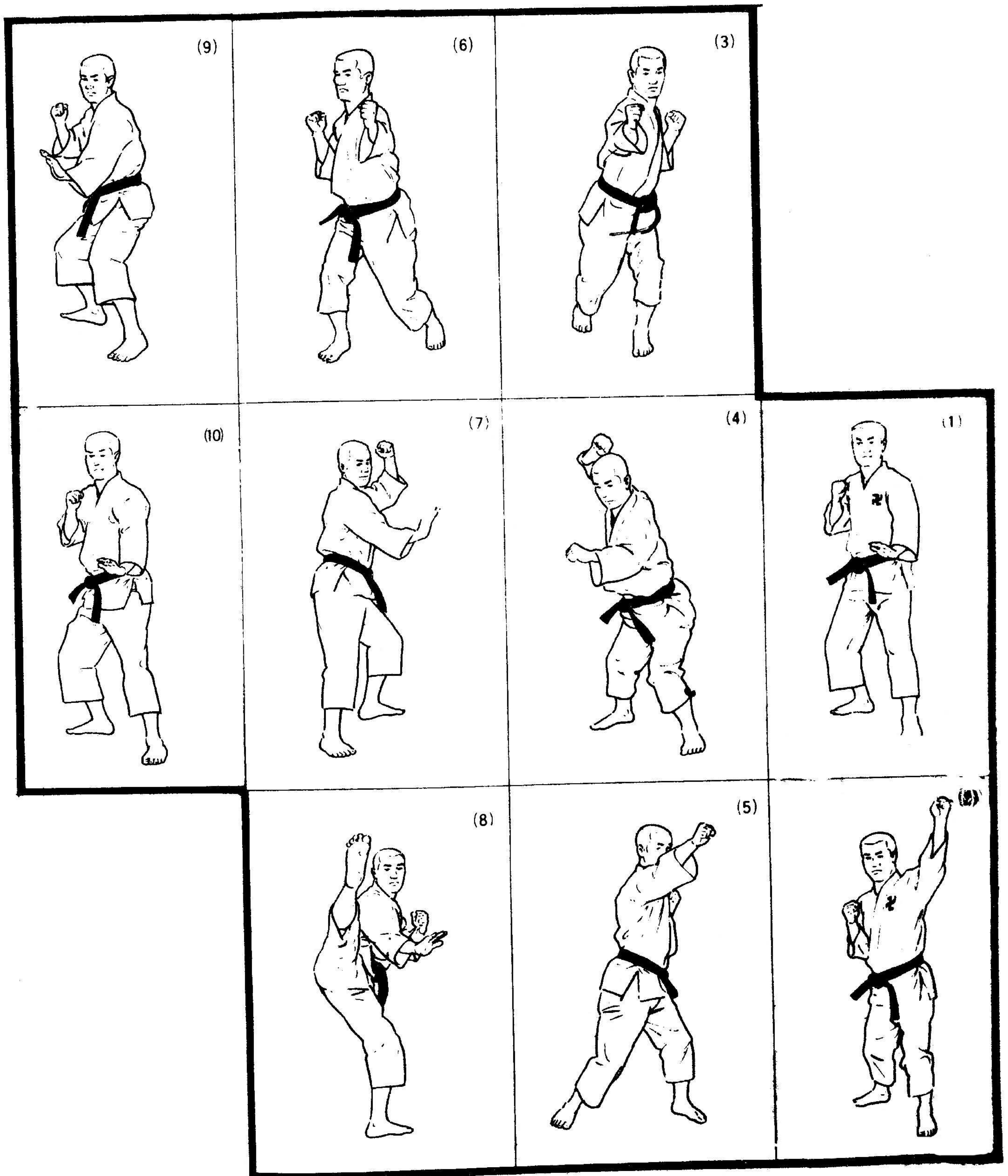
— *Découvrir le Ju-Jitsu* (Budoscope).
— *Self-défense, défense à main nue pour tous* (Encyclopédie des Arts Martiaux).

Tous ces titres sont écrits et illustrés
par Roland HABERSETZER

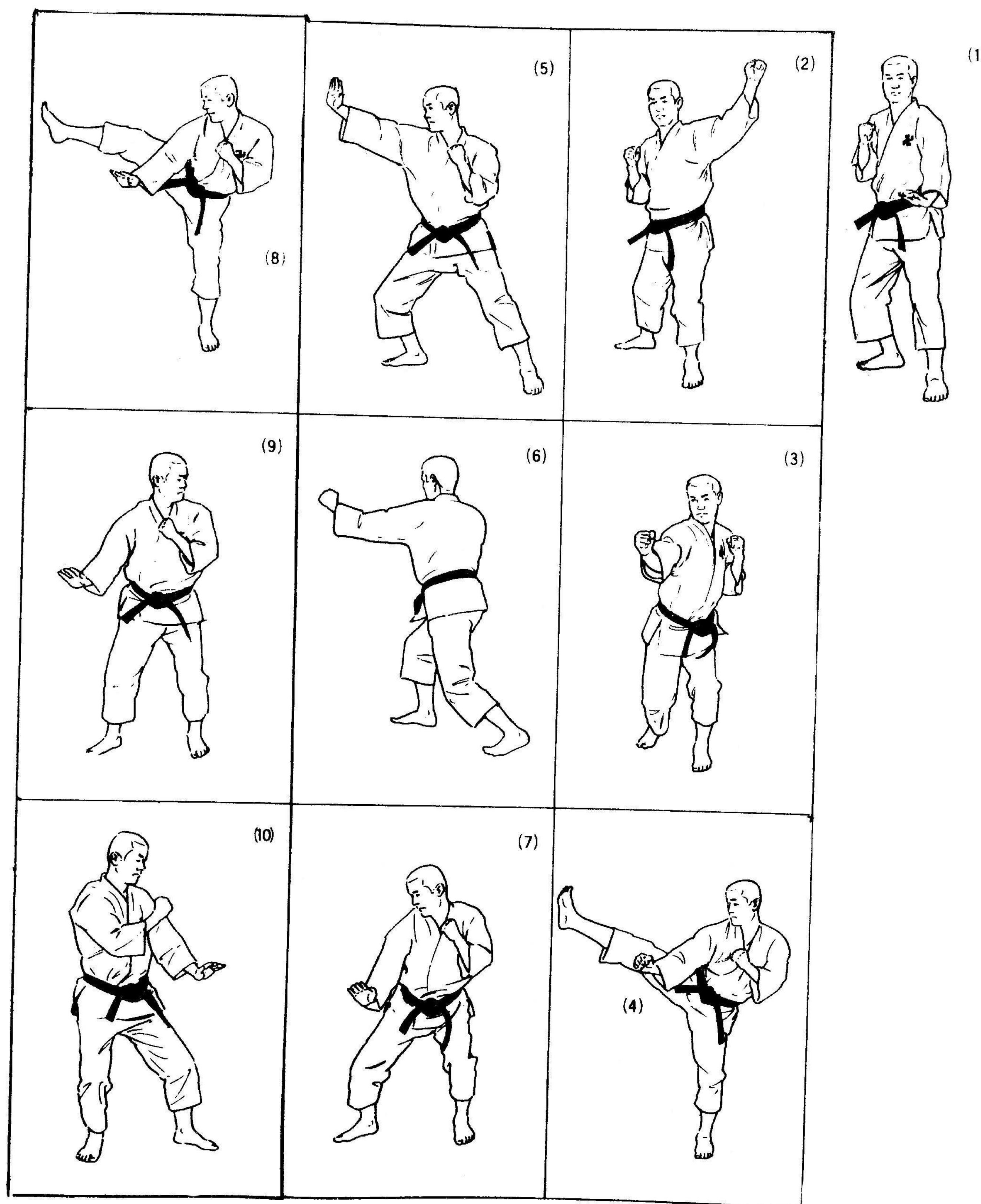
SUPPLÉMENT



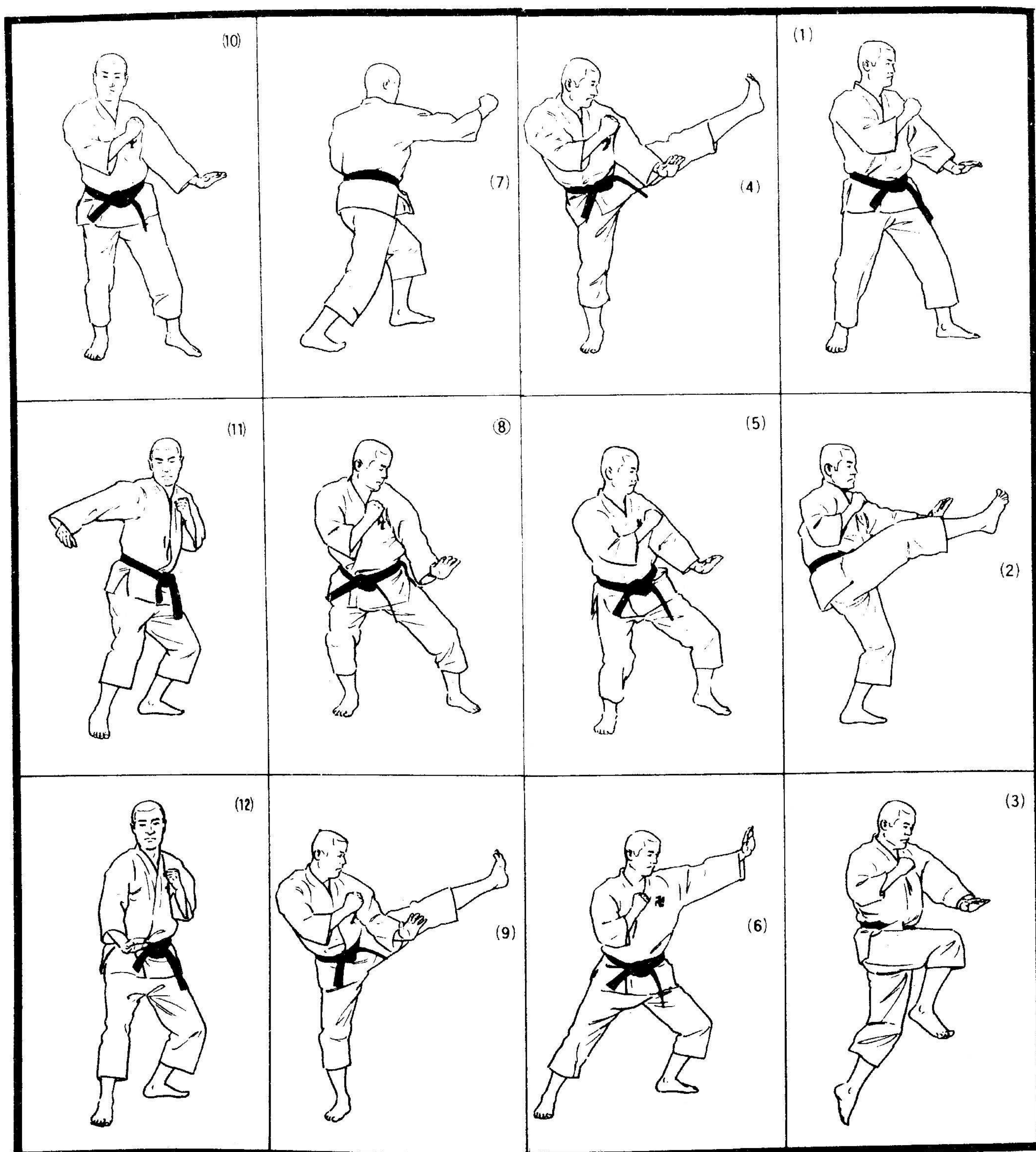
TENCHI-KEN II (DAINI)



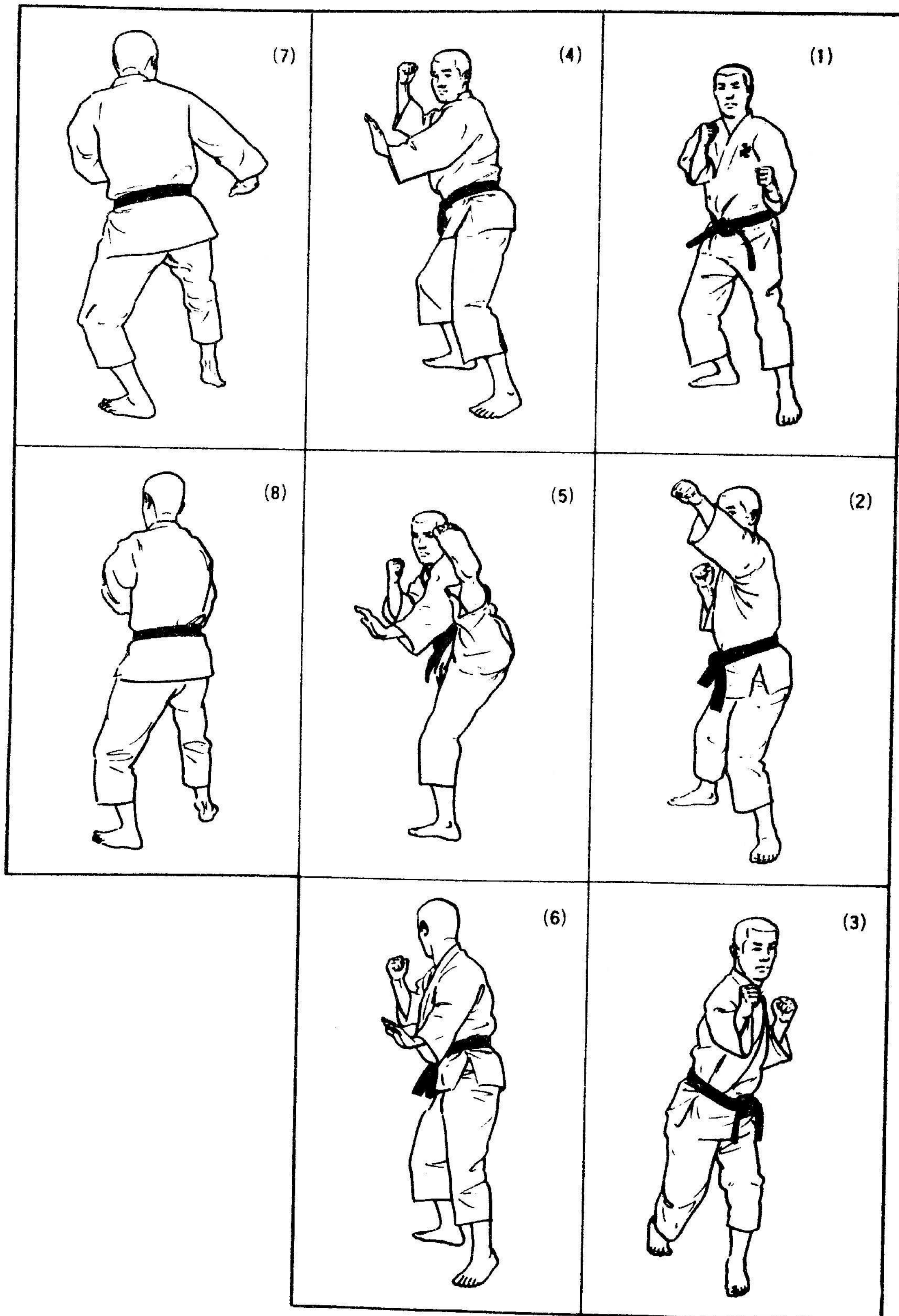
TENCHI-KEN III (DAI SAN)



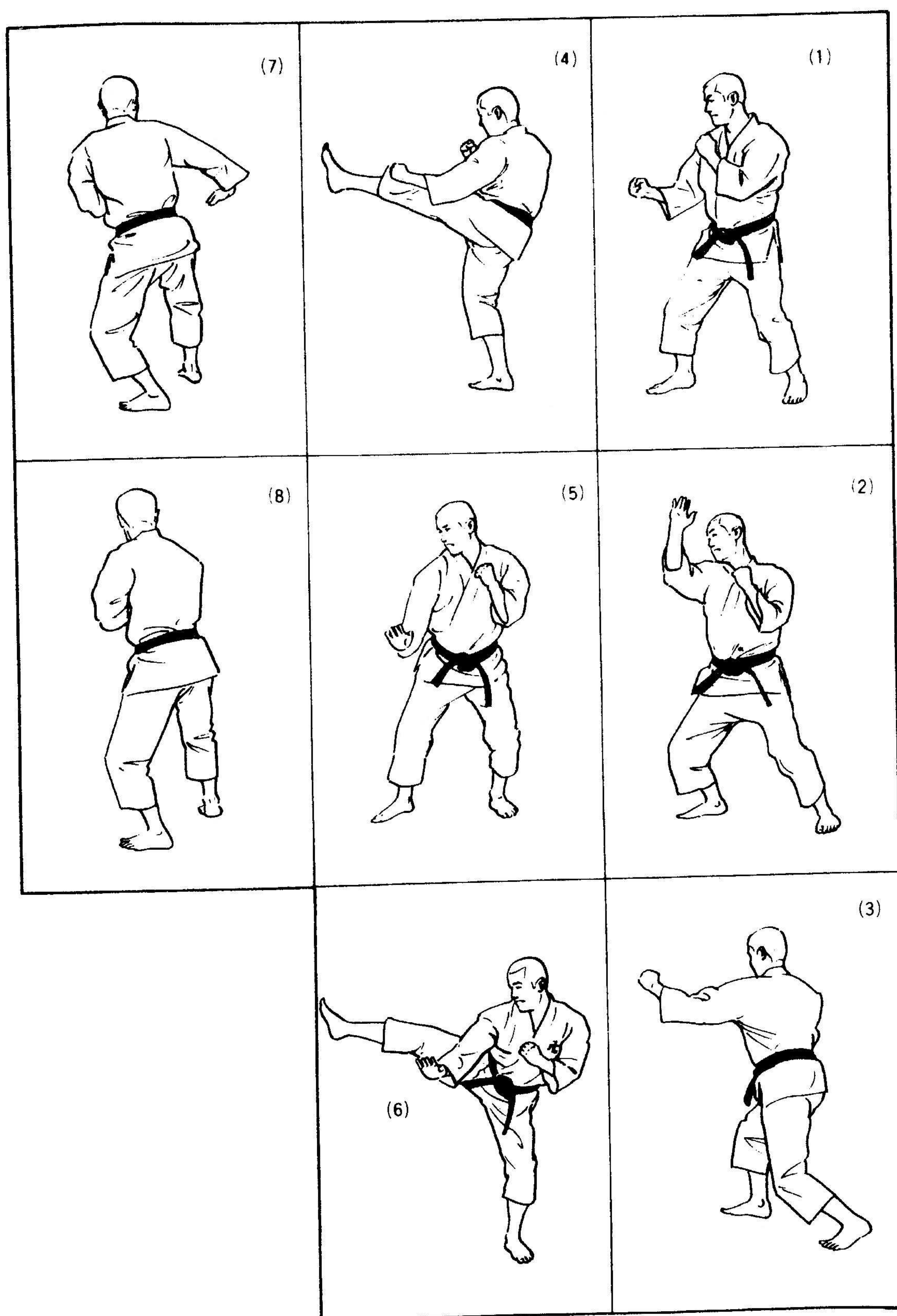
TENCHI-KEN IV (DAI YON)



GYWAKEN I (DAI ICHI)



GYWAKEN II (DAINI)



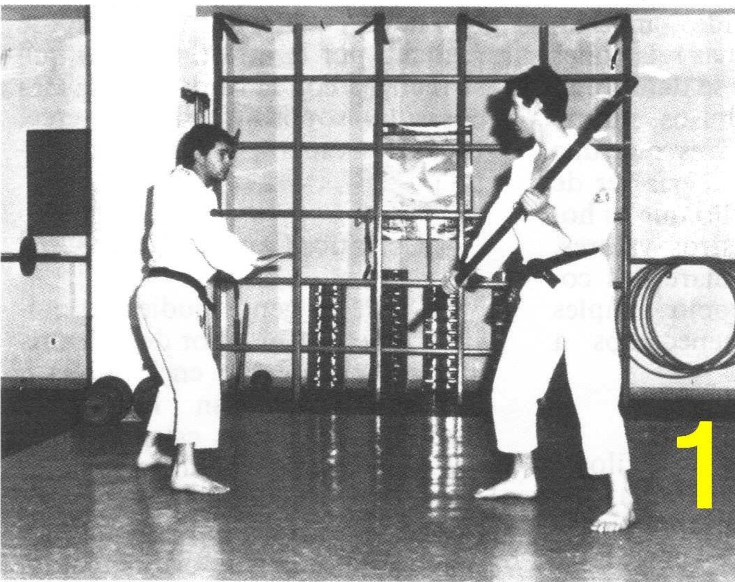
Contre attaque au bâton long :

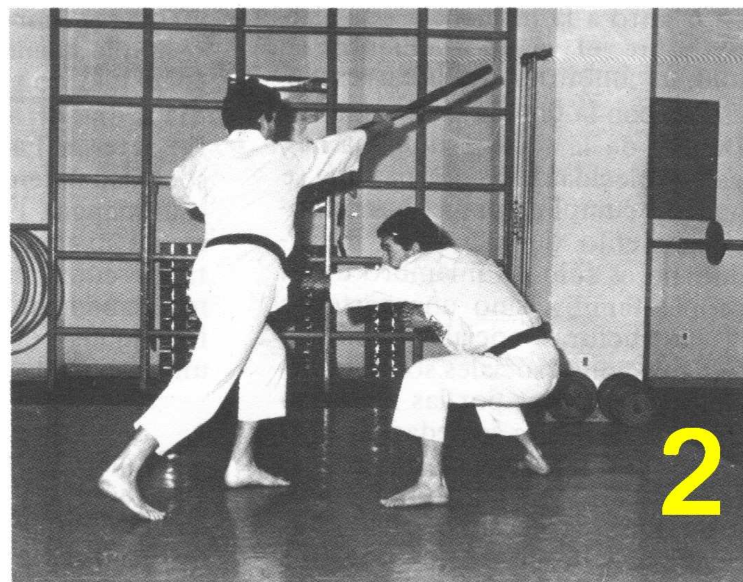
1- En garde

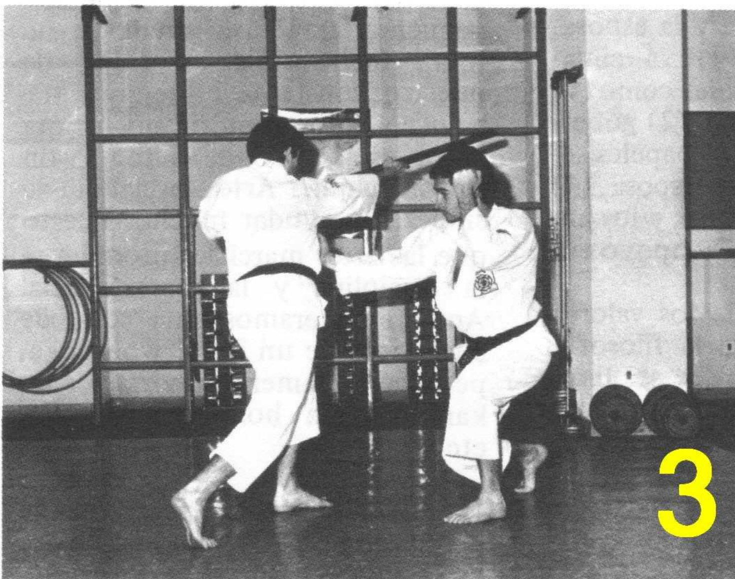
2- Esquive

3- Gyaku Zuki

4- Ushiro Geri


1


2


3


4

Shorin-ji Kempho

(le Kung Fu du temple de Shaolin)

Histoire et philosophie

Bien qu'au Japon le *Shorin-ji Kempho* soit considéré comme une école de karaté qui mélange la boxe libre à coups de poings et de pieds et des techniques de projection et de contrôle, et qui ne connaît pas l'esprit de compétition, en réalité, elle est le fruit de l'étude du *Doshin So*, une figure énigmatique des Arts Martiaux, qui s'est enrichie en Chine, dans l'intervalle entre les deux guerres mondiales, de ce qui restait des techniques de la pure école de Shaolin. Nous pouvons donc dire que cette école, même si, géographiquement, elle appartient à l'aire du karaté japonais, s'inspire directement du modèle chinois traditionnel, tandis que toutes les autres ont subi de profondes modifications, soit à cause de l'expérience d'Okinawa, soit en raison de l'influence du modèle sportif occidental, qui les porte à négliger l'efficacité au bénéfice de la victoire conventionnelle décrétée à partir des règlements de l'arbitrage.
Doshin So est né dans la préfecture d'Okayama, en 1911. A la mort de son père, qui survint alors qu'il était encore très jeune, il alla vivre en Mandchourie où son grand-père était employé de chemin de fer. Rentré au Japon à 17 ans, il fut impliqué dans la vie politique et resta en Mandchourie en tant qu'agent secret pour une société patriotique.
Dans le cadre de son activité, Doshin So devint le disciple

d'un prêtre taoïste qui, lui, était membre de la société secrète *Zaijari*, ainsi que maître du *Byakuren-monken*, une école de Kempho dérivée du Shaolin tsu.
A la suite de l'intensification de l'activité politique japonaise en Chine, Doshin So fut contraint de voyager énormément et utilisa tout son temps libre pour rencontrer des experts dans tous les genres de luttes pratiquées en Chine. Il choisit enfin pour maître le vingtième Patriarche de l'école de Shorin-ji du Nord, *Giwamonken* qui, au cours d'une cérémonie solennelle en 1936, le désigna comme son successeur officiel.
Revenu au Japon à la fin de la guerre, ayant pleine conscience que la tradition du Kempho s'éteindrait en Chine, Doshin So pose les bases initiales d'un mouvement vital et impétueux qui, aujourd'hui, compte 300 000 adhérents au Japon, et a son quartier général dans le centre grandiose de Tadotsu, aux alentours de Tokyo.



Fig. 171. Position japonaise de méditation

Selon la tradition de Shaolin, la pratique dynamique de Kempho est une forme de concentration de l'esprit qui équivaut à celle que l'on obtient par la pratique correcte du *Zazen*, la méditation assise. Donc, cette pratique n'a de l'Art Martial que la forme extérieure, mais vise en réalité la formation d'un homme complet et équilibré, par l'esprit et par le corps, sûr de lui, autant physiquement que psychologiquement. En particulier, la pensée de Doshin So étudie comment le terme de *Budo*, qui définit l'Art Martial, a été interprété de manière erronée à l'époque féodale japonaise, parce que *do* signifie "Route" dans le sens profond et pacifique de la philosophie bouddhiste et *bu* est défini dans le document *Setsumonkji*, qui remonte au II[e] siècle ap. J.-C., comme "contrôler la lance", c'est-à-dire réprimer la violence et rétablir la paix. Il est donc l'idéal du Shorin-ji, qui n'entend faire aucune concession à une conception violente de l'existence et encore moins aux compétitions sportives.
La "constance de la pratique" est l'un des éléments fondamentaux de la philosophie de cette école. Il n'y a pas de techniques secrètes ou de méthodes originales d'entraînement. Les premiers exercices sont d'imitation et reproduisent le processus à travers lequel un enfant aborde le monde. A un certain niveau, on introduira l'équivalent d'une grammaire et d'une syntaxe, pour apprendre ou ordonner ce qui est appris et coordonner l'action d'une meilleure façon.
Un autre principe important est celui de "l'éthique de la pratique", qui se base essentiellement sur la collaboration de tout un groupe et surtout sur l'identification du pratiquant avec son adversaire, pour arriver à ne pas exagérer et en même temps à une connaissance instinctive des lois naturelles.
Enfin, un large espace est concédé à "l'étiquette du Kempho", c'est-à-dire à l'esprit de respect réciproque, à l'éducation, à la cordialité des relations avec autrui, à la propreté personnelle, tous éléments retenus comme étant

indispensables au progrès de la technique, le corps et l'esprit étant inséparables.
Les enseignements moraux du Shorin-ji sont particulièrement élevés. Nous pouvons les résumer en quatre maximes. La première dit: "le secret réside dans l'homme" et vous suggère que dans les rapports entre la nature, l'homme et la société, dont dépendent nos conditions de vie, l'élément clé est justement l'homme, directement et indirectement responsable de son bonheur. La seconde maxime est la suivante: "l'union du *Ken* et du *Zen*", où le premier terme signifie le corps ou l'action, le second, l'esprit ou la matière. La troisième exprime la loi fondamentale de la nature: l'"unité de la force et de l'amour". La quatrième énonce un principe éthique: "Vivre en partie pour soi-même, en partie pour les autres."

La pratique

Le Shorin-ji Kempho se pratique de différentes façons: sur un sol dur ou sur un matelas de lutte, sur la plage ou dans la forêt, sur la neige ou dans l'eau.
Bien que, généralement, on préfère utiliser un *keikogi* ou costume d'entraînement du type utilisé pour le judo ou le karaté, parfois on endosse l'armure de *Kendo* (l'escrime japonaise) ou le *karatector*, la protection spéciale en usage dans les styles "durs" de karaté, ou carrément le vêtement traditionnel du moine bouddhiste, avec une tunique légère, noire, sur un costume blanc, le tout attaché par deux tours de corde autour de la taille et complété par un bâton et un chapeau de paille.
Les techniques sont aujourd'hui au nombre de 600 environ et comprennent aussi bien les principes considérés comme "souples" du judo et de l'aïkido, que les principes "durs" du karaté. En plus des techniques de combat, le Kempho cultive la méditation assise, qui prend le nom de *Kongo-zen* (le Zen du diamant) et la chiropratique tradition-

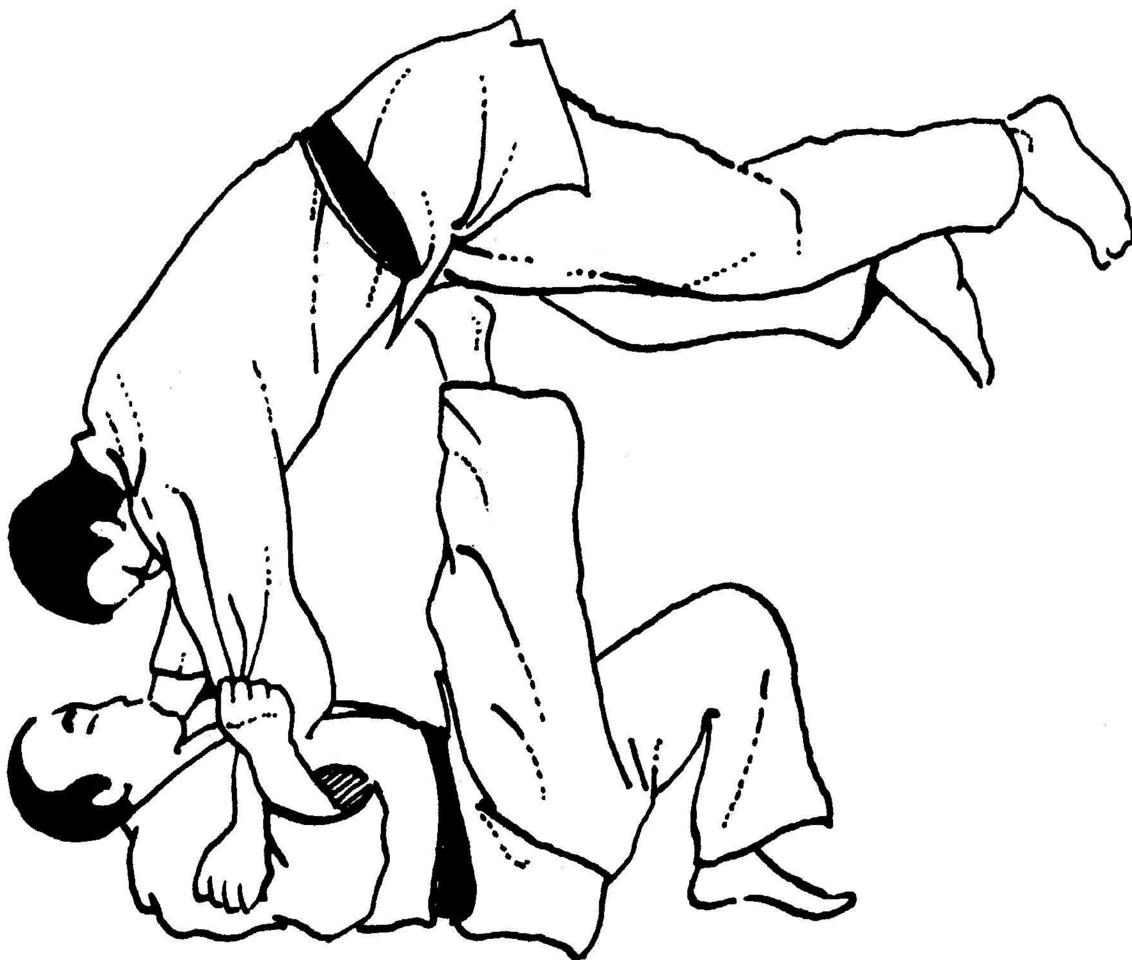


Fig. 172. Tomoe - nage, projection de judo

nelle, dite *Seiho.* Tous les êtres humains (hommes, femmes, enfants et vieillards) peuvent aborder le Kempho sous la direction d'un enseignant qualifié, pratiquant selon le rythme qui est le leur, et atteindre en deux ou trois années leur grade d'"expert".
En hommage au Japon qui est aujourd'hui le nouveau berceau du Kempho, les experts sont classés en *Dan* (qui signifie "degré" en japonais) selon un ordre croissant, comme il est d'usage pour tous les autres Arts Martiaux. Ainsi, on arrivera d'abord a être reconnu: 1° Dan, 2°, 3° et ainsi de suite, jusqu'au 6° qui est actuellement le Dan le plus élevé qui soit attribué par Doshin So à ses meilleurs élèves. Mais il n'est pas exclu qu'à l'avenir des grades plus élevés soient accordés, parce qu'on ne peut pas déterminer à l'avance les limites du progrès humain.

Le schéma technique se présente ainsi:
Techniques de base: positions; garde; déplacements; chutes.
Système positif: parades; coups; coups de pieds; séquences d'entraînement.
Système négatif: délivrances et esquives; projections; désarticulations; entraînement à deux.

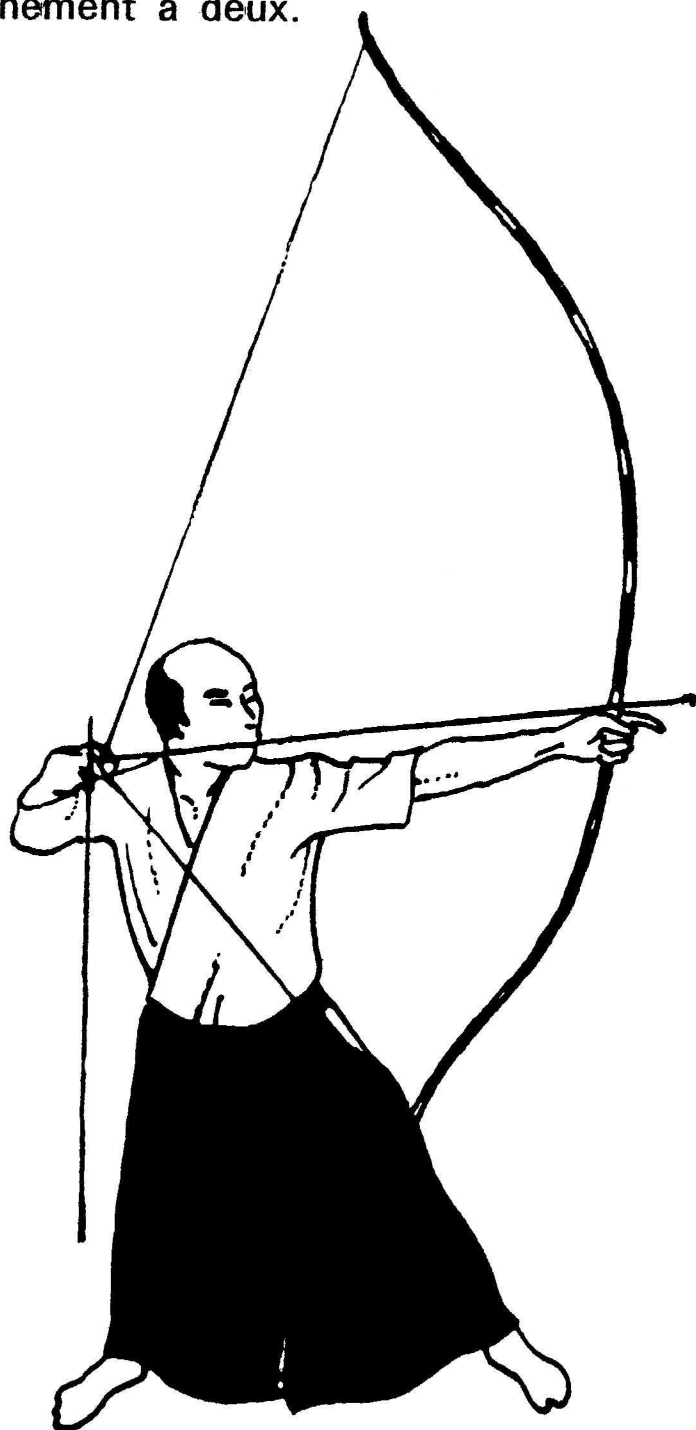


Fig. 173.

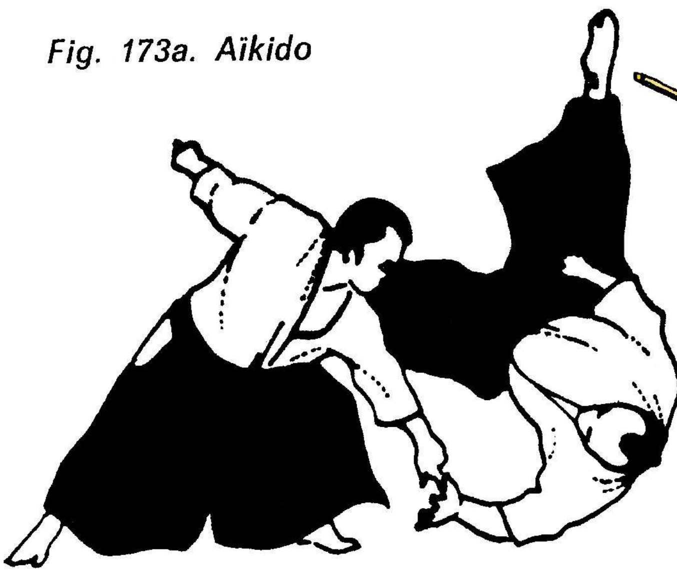

Fig. 173a. Aïkido


Fig. 173b. Kendo

Les bases techniques du Shorin-ji Kempho

Il est pratiquement impossible de schématiser la technique du Kempho, parce que cette discipline a pour unique limite la conception de l'Art Martial dans sa signification originale de valorisation de l'esprit humain. Plus de 600 actions défensives sont enseignées actuellement dans le grand centre de Tadotsu, mais ce nombre n'est pas absolument limitatif et on prévoit qu'il augmentera dans un futur proche.
Le débutant a intérêt à affronter l'étude pratique selon le schéma suivant:

Goho

— action directe (usage positif de la force)
— positions
— déplacements
— utilisation du corps
— parades
— coups (avec le membre supérieur)
— coups de pieds
— formes d'entraînement

Juho

— souplesse (usage négatif de la force)
— usage du corps
— leviers articulaires
— libérations
— projections
— contrôles

Applications:

— Embu (formes complètes)
— applications à la défense personnelle.

Pour la pratique, on utilise principalement un *keikogi* (costume d'entraînement) comportant une veste et un pantalon maintenus par une ceinture et semblable au costume utilisé dans le judo ou le karaté. Parfois, on a recours à l'armure de Kendo pour étudier les techniques du bâton ou de l'épée, ou simplement à la cuirasse pour s'exercer réellement aux coups de poing et de pied. Les élèves qui atteignent le grade d'"expert" endossent généralement un *kimono* noir de moine sur le costume blanc de la pratique (le Kempho insiste sur le fait que le sous-vêtement porté directement au contact de la peau doit être blanc). Ce kimono s'attache avec deux tours de gros cordon, noué par un nœud spécial; fixé au col, derrière la nuque, il a deux lanières qui, en passant à l'intérieur des manches, viennent s'attacher extérieurement dans le dos pour les tenir, pour ainsi dire, retroussées, afin qu'elles ne gênent pas les mouvements.



Fig. 174. Utilisation de l'épée dans le Japon féodal

Les experts étudient soigneusement l'usage du bâton long (1,60 m), qui fait partie du bagage du moine voyageur, et de toutes les armes et ustensiles (comme le *tessen*, éventail de fer) qui étaient couramment utilisés à l'époque féodale.
Le Kempho se pratique indifféremment sur un *tatami* de judo ou de karaté (très léger), ou sur un parquet de bois. Naturellement, il est d'usage chez les pratiquants de s'entraîner souvent au grand air, dans une atmosphère naturelle.
Le schéma proposé pour un entraînement de deux heures est le suivant:
— kongo-zen (méditation) 10'
— exercices d'échauffement 5'
— mouvements fondamentaux 10'
— leçon et pratique 60'
— augmentation de la puissance articulaire 10'
— théorie du Kempho 5'
— méditation 10'
— seiho (massage oriental) 10'
La méditation assise du kongo-zen consiste dans le fait de s'asseoir directement au sol dans la "position du lotus" ou, comme cette position est plutôt difficile, dans la "position de demi-lotus" (la jambe droite sur la gauche et la gauche directement au sol, ou vice versa). La respiration est naturelle et imperceptible, avec l'expiration plus longue que l'inspiration. On ne s'attache pas aux pensées qui, avec l'habitude, cessent d'affluer en laissant l'esprit dans un état de repos absolu.
La pratique appelée *seiho* s'inspire du massage curatif japonais et chinois, appelé *Shiatsu* qui, se rapportant à la théorie de la circulation des énergies Yin et Yang, propre à l'acupuncture, tend à rééquilibrer la condition du corps souvent altérée par notre vie quotidienne, ou, dans certains cas, par la fatigue qui résulte de la pratique. Tandis que le Shiatsu est une véritable médecine, le massage seiho (exécuté avec le bout des doigts, et parfois avec la paume

de la main) se borne à une action empirique dans les limites de la pratique de la discipline.
Gassho, le salut particulier du Kempho, indiqué plus loin dans le texte, est pratiqué très souvent au début et à la fin de l'entraînement, et avant chaque exercice.

GOHO: USAGE POSITIF DE LA FORCE

Les positions

L'importance des positions, dans n'importe lequel des Arts Martiaux, tient à ce qu'elles sont indispensables pour exécuter un mouvement correct, rapide et efficace.
Cela ne concerne pas seulement l'attitude du corps, mais aussi celle de la pensée et de l'esprit. En outre, les positions de garde maintiennent également le rapport avec l'adversaire réel ou imaginaire, autant dans la distance qui doit séparer les deux protagonistes (en relation avec les armes qui seront utilisées) qu'en considération de l'esprit de celui qui, le premier, portera l'attaque.
La position de garde représente la meilleure utilisation de l'esprit et du corps pour affronter cette situation précise.
Un détail commun à toutes les positions concerne les yeux, qui ne se posent sur aucun objet ou point fixe, mais qui, utilisant la "vision diffuse", perçoivent l'entourage dans son ensemble. Le meilleur moyen pour parvenir à l'état d'esprit requis consiste à pratiquer la méditation.
Dans la figure 175, nous voyons *Kesshu-gamae* (la position à mains jointes). Les pieds sont unis aux talons, tandis que les pointes divergent d'environ 60°. Le corps est droit et fort, les doigts de la main gauche couvrent ceux de la main droite, tandis que les bras sont relaxés et abandonnés sur le devant. Dans ce dessin, le kimono qui recouvre le keikogi est noir comme dans la réalité, tandis que dans les dessins qui suivent, il n'est pas coloré, dans un souci de clarté.

La figure 176 montre la "position à poings fermés", *Kaiso-ku-chudan-gamae*, qui est une véritable position de combat avec le corps relaxé et sur le qui-vive, les pieds séparés par une distance égale à la largeur des épaules, les bras pliés et les poings fermés, coudes aux hanches et avant-bras en avant. Les genoux sont légèrement pliés.
En déplaçant en avant le côté gauche et donc le pied et le poing correspondants, on obtient *Chudan-gamae*, la "position de garde moyenne" illustrée par la figure 177, tandis que la même position, mais avec les mains ouvertes (fig. 178), est *Taiki-gamae*, la "position de préparation à la défense".



Fig. 175.

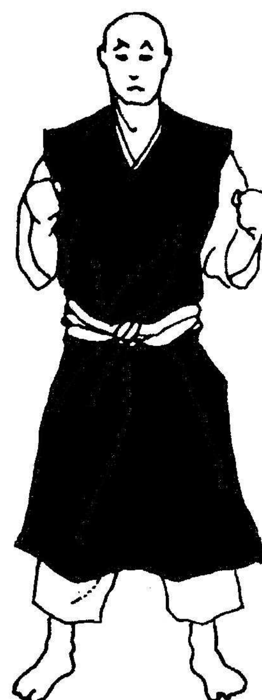


Fig. 176.



Fig. 177.

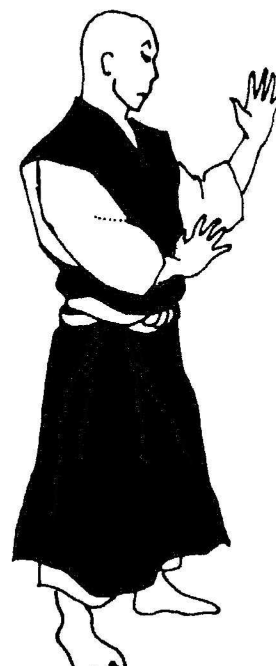


Fig. 178.

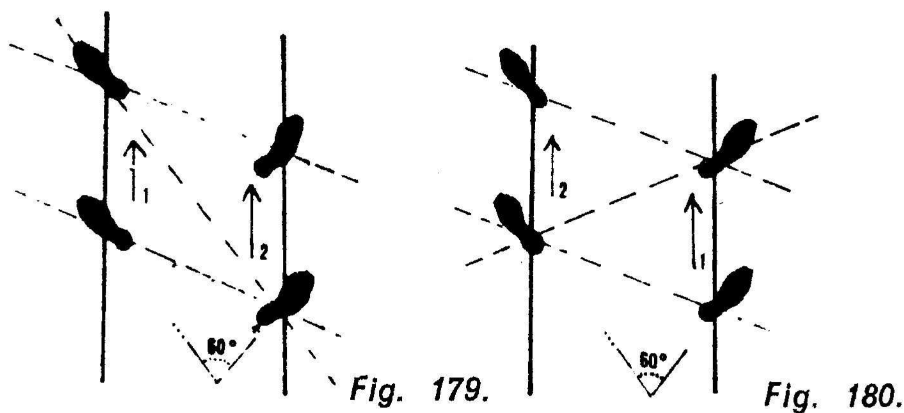


Fig. 179.

Fig. 180.

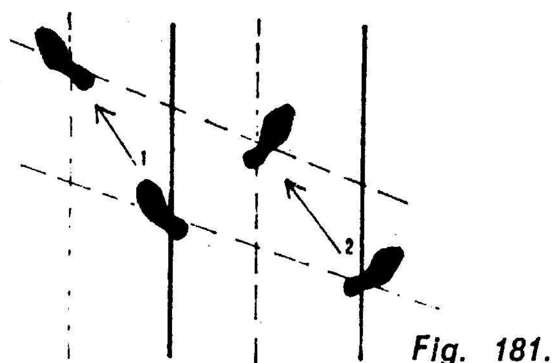


Fig. 181.

Les déplacements

De Chudan-gamae, avec le pied gauche avancé, le corps peut se déplacer en exécutant un “pas droit”, *Sashikomi-ashi*, c'est-à-dire en avançant ensuite le pied gauche et en reprenant la position avec le même avancement du pied droit, ainsi que cela apparaît dans le schéma de la figure 179. L'angle formé par la direction des deux pieds se maintient toujours à 60°. De la même position, on peut exécuter le “pas croisé”, *Sashikae-ashi*, en bougeant d'abord le pied droit et ensuite le pied gauche, pour revenir toujours en Chudan-gamae (diagramme de la figure 180).
Enfin, *Chidori-ashi* consiste dans le déplacement de Chudan-gamae vers l'avant gauche, ou d'une façon analogue, vers l'arrière droit, avec un mouvement semblable à celui de Sashikomi-ashi, mais latéral, appelé précisément “pas de côté” (diagramme de la figure 181).

L'usage du corps

Le mouvement du corps est strictement en rapport avec les déplacements et les positions de garde. Ainsi, nous pouvons dire qu'il ne fait qu'un avec ces éléments techniques et ce n'est que pour la simplicité de l'étude qu'on distingue la garde du mouvement des pieds et de celui du corps entier.
Prenons par exemple la défense du poing: le corps peut se soustraire par un pas latéral (chidori-ashi) et ce mouvement prend le nom de *Kaishin*, avec un pas en arrière, *Sorimi*, avec un pas circulaire, qui est une variation de Chidori-ashi, et dans ce cas, l'action prend le nom de *Ryusui*, et est illustrée par la figure 182.
Le "pas circulaire" tend à soustraire le corps à l'attaque et à prendre l'adversaire aux épaules, en passant par son "angle mort", c'est-à-dire, dans le cas d'un poing droit, comme l'illustre la figure, en se déplaçant à l'extérieur, à la droite de l'attaquant. Notez comment le corps se plie et comment le poids repose entièrement sur le pied gauche de celui qui exécute le mouvement.

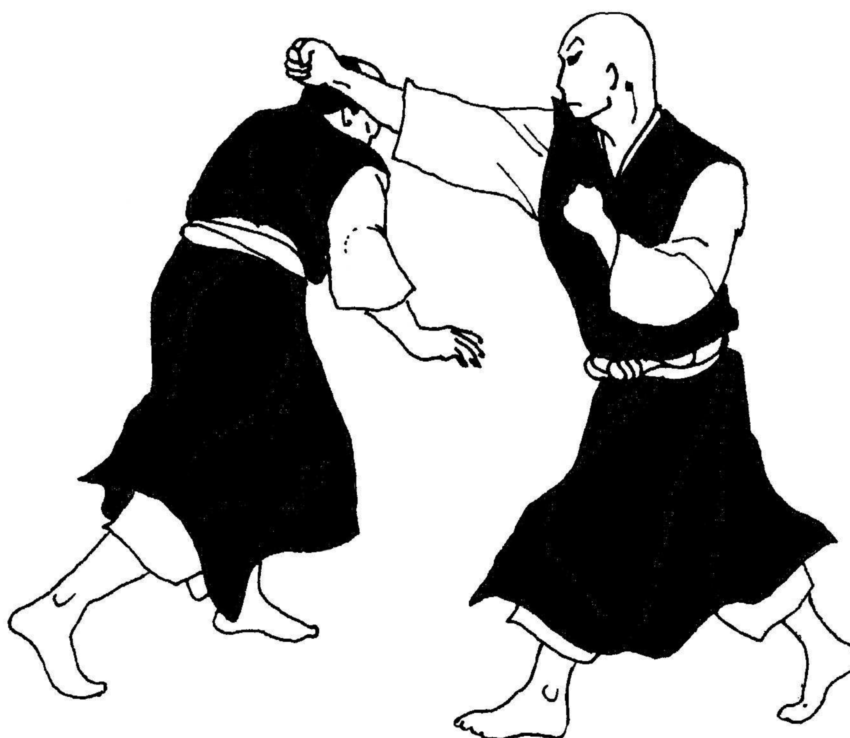


Fig. 182.

Un autre élément fondamental pour la protection du corps est représenté par la chute qui consiste, une fois que l'on a perdu l'équilibre volontairement ou par l'effet de l'action de l'adversaire, à rouler au sol sans heurter violemment des endroits sensibles. Dans les figures 183, 184, et 185, on montre la "chute en avant", *Mae-ukemi.* On constate que, grâce à la jambe gauche repliée durant la chute, le pratiquant de Kempho se relève en faisant front à l'adversaire qui est présumé se trouver dans la direction du point où commence la chute. La position de la figure 185 est *Fukko-gamae,* la "position agenouillée".

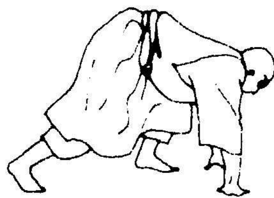


Fig. 183.



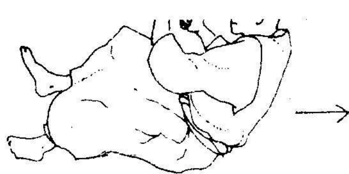
Fig. 184.

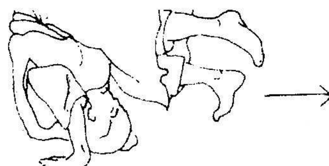


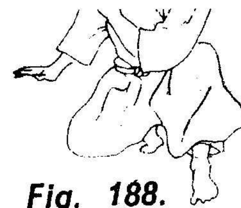
Fig. 185.

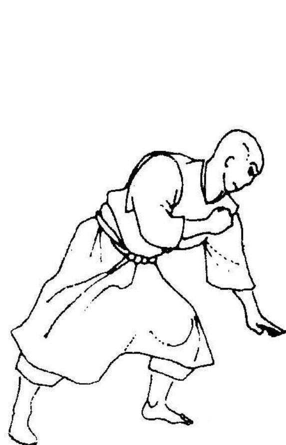
Les figures 186, 187 et 188 montrent la "chute en arrière", *Ushiro-ukemi,* pour laquelle les mêmes conditions que pour la chute en avant sont valables.

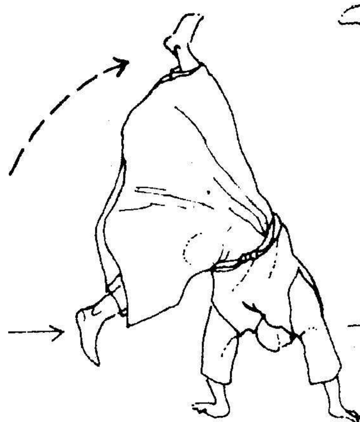
Les figures suivantes, 189, 190, 191 et 192, montrent une chute caractéristique du Shorin-ji Kempho: *Dai-sharin,* la "roue". C'est un exercice souvent étudié par nos élèves qui, dans le Kempho, est habilement exploité pour échapper à une situation dangereuse.

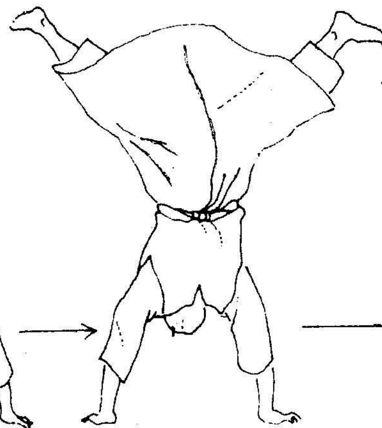

Fig. 186.

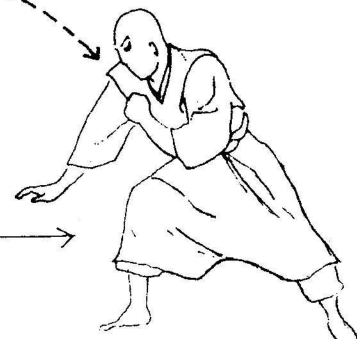

Fig. 187.


Fig. 188.


Fig. 189.


Fig. 190.


Fig. 191.


. 192.

Les parades

A travers les positions et les déplacements, le Kempho introduit en premier lieu le concept d'esquive et de parade, parce que c'est l'action fondamentale de la discipline. Il serait impensable qu'un pratiquant de Kempho utilise ses connaissances pour attaquer son prochain sans avoir été d'abord attaqué ou sérieusement provoqué. D'autre part, une éventuelle contre-attaque ne se construit qu'après avoir évité l'attaque de l'adversaire.

Les principes de parade de Kempho s'inspirent de trois applications différentes de la physique dynamique. Dans le premier cas, s'applique une force perpendiculaire à celle de l'attaque, avec pour résultat une déviation de l'attaque même. Dans le second cas s'applique une force circulaire, obtenant un effet centripète et tangentiel. Dans le troisième, enfin, grâce à un déplacement approprié du but (le corps même), on laisse la force de l'attaquant librement s'épancher, en l'exploitant à son propre bénéfice.

Uwa-uke, la "parade montante", illustrée par la figure 193, concerne le second cas décrit plus haut. Le mouvement circulaire s'accomplit vers le haut, interceptant de l'extérieur (ou de l'intérieur) le poing de l'attaquant à la hauteur du coude. En l'exécutant, ainsi que cela apparaît sur la figure, le corps se déplace latéralement et en avant avec chidori-ashi.
Shita-uke, la "parade descendante", fait partie, au contraire, du premier cas, celui de l'utilisation d'une force perpendiculaire vers la base pour riposter à l'attaque d'un coup de pied (montrée dans la figure 194). Des parades de nature plus complexe sont exécutées avec les deux bras, comme dans le cas de Uchi-uke (parade interne), Soto-uke (parade externe), Yoko-jugi-uke (parade latérale croisée), etc.

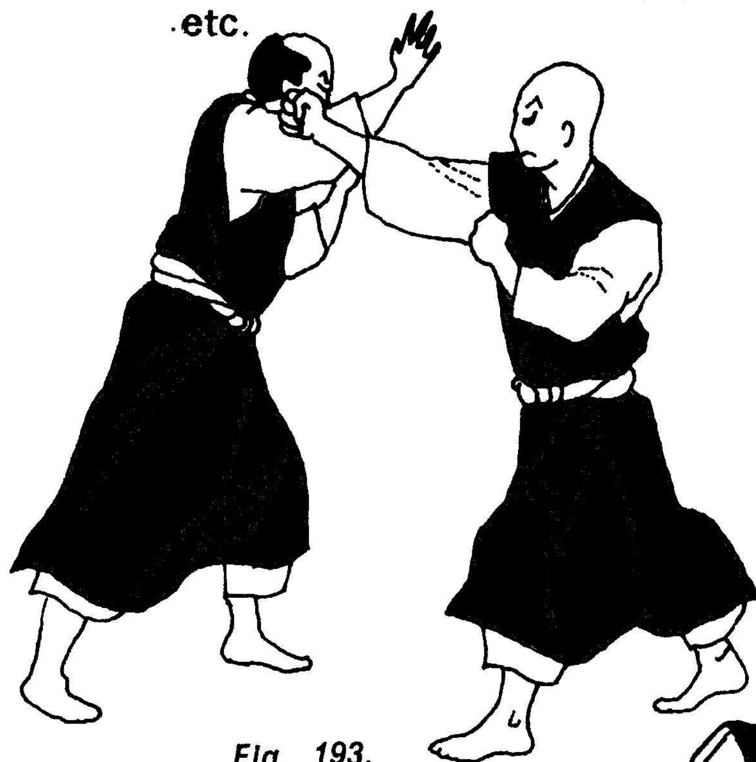


Fig. 193.

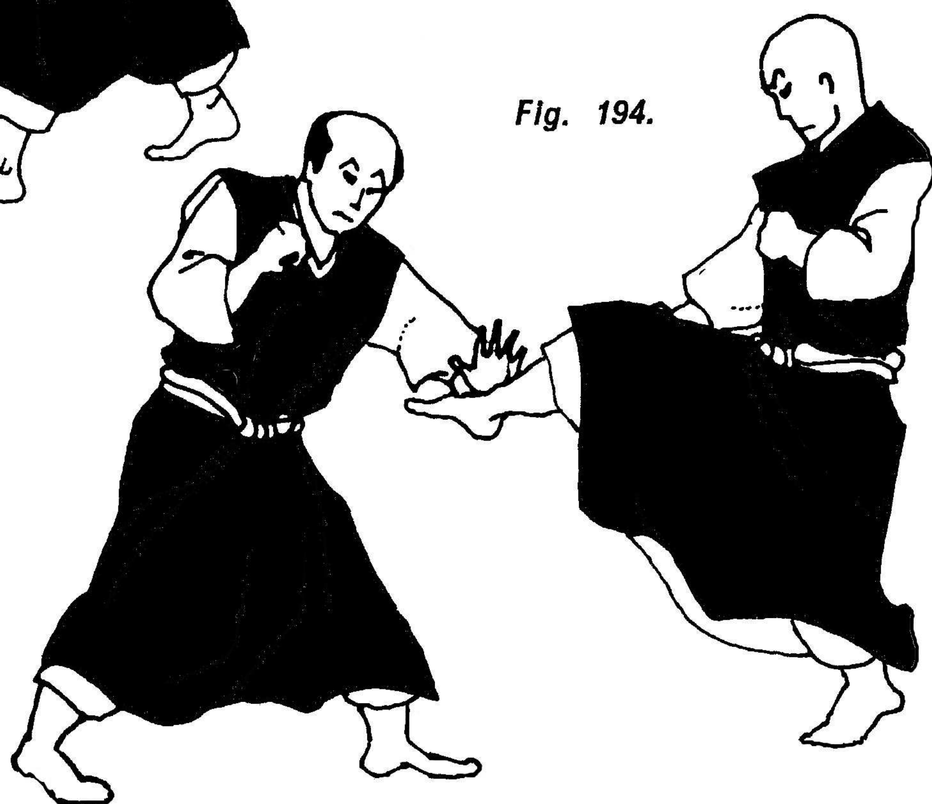


Fig. 194.

Les coups

L'arme principale pour les coups donnés avec le membre supérieur (le bras) est le poing (fig. 195). Dans le Kempho, il n'est pas nécessaire de s'entraîner spécialement pour en endurcir les parties, parce que, grâce au choix approprié de la cible, on ne frappe jamais des endroits trop durs chez l'adversaire, comme des apophyses osseuses par exemple, et d'autre part, l'idéal du Kempho ne consiste nullement à agir de manière à blesser ou à exercer une violence excessive.

Pour former le poing, on commence par bien le fermer, en repliant sur eux-mêmes les deux doigts les plus petits, l'auriculaire et l'annulaire; ensuite, c'est le tour du médius et de l'index, en dernier lieu le pouce, qui se serre sur les phalanges moyennes des autres doigts. La surface d'impact doit se présenter perpendiculairement à la cible et la ligne moyenne du poignet et de l'avant-bras doit se maintenir perpendiculaire à cette même cible. La zone qui concentre surtout l'énergie du coup est le rectangle formé par les phalanges de l'index et du médius.

Quand le poing droit est porté en avançant la jambe droite, on a *Jun-tsuki*, le "poing court", en raison du moindre allongement du corps; quand c'est le contraire, le corps avance davantage et on a *Gyaku-tsuki*, le "poing à l'envers". Le poing peut également être utilisé pour frapper avec le dos de la main (*Uraken-tsuki*).

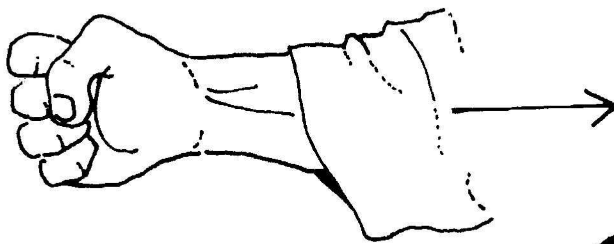


Fig. 195.

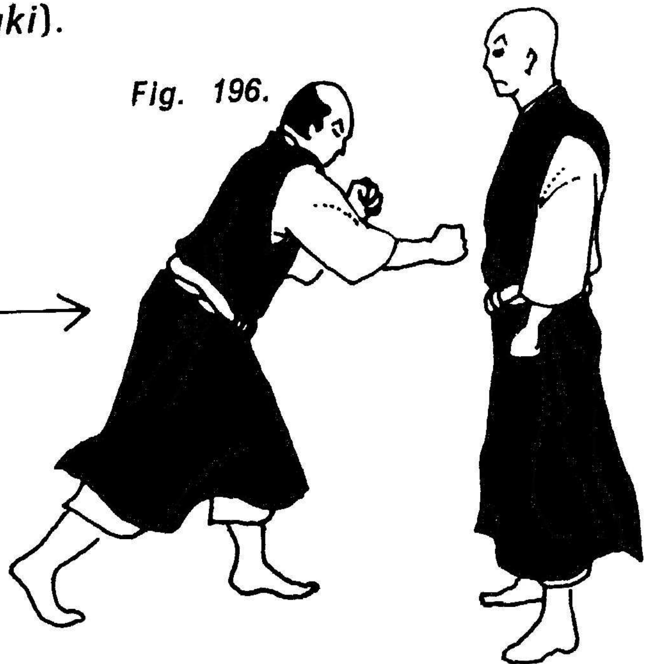


Fig. 196.

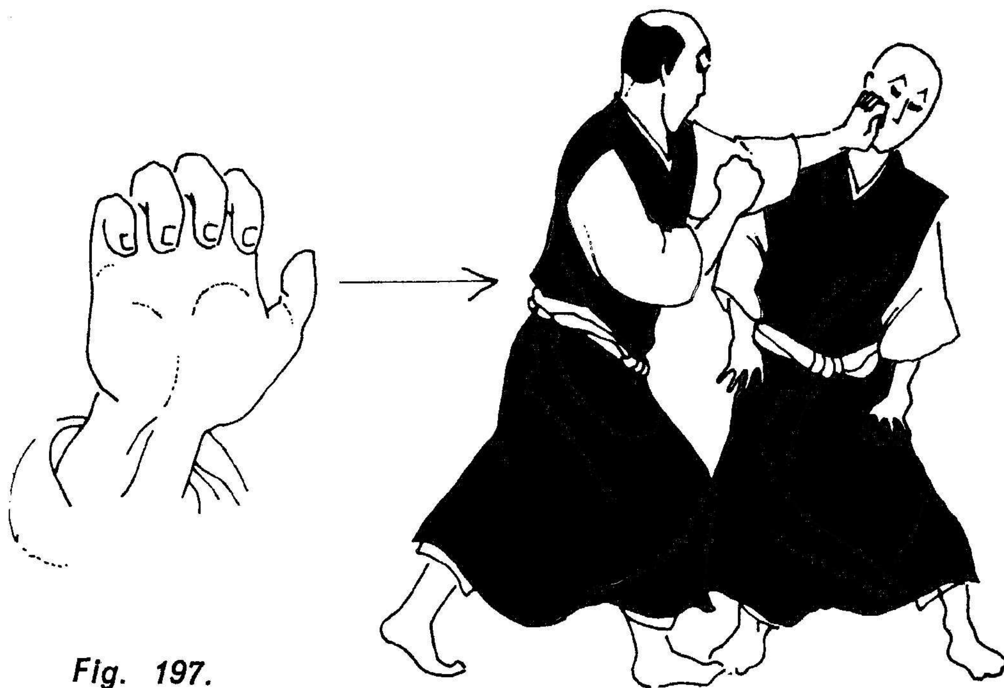


Fig. 197.

Shuto-giri (main en couteau) est le fameux coup de tranchant, avec lequel on frappe en diagonale la base du cou ou verticalement au front. Le point d'impact avec le but est le tranchant de la paume, à peine au-dessus du poignet. La paume de la main possède une dangereuse potentialité (la fameuse "paume d'acier" de tant de films chinois) et est utilisée contre le visage directement ou latéralement (fig. 197) dans *Kumade-tsuki* (coup avec la paume).
Enfin, le coude est utilisé pour frapper le corps (foie, cœur, sternum), que ce soit horizontalement ou verticalement. La figure 198 montre Hiji-uchi (coup de coude, qui a plus d'impact si on tient la main ouverte).
Dans la terminologie japonaise, *Tsuki* représente un coup donné en ligne droite, avec le poing ou la paume; *Uchi*, au contraire, est un coup donné avec un mouvement circulaire ou avec le bras plié. L'usage du poing alterne rapidement avec l'usage de la main ouverte, et, partant, le poing doit être entraîné à se former rapidement durant l'exécution même de l'attaque.
Cela est indispensable pour une méthode qui permet de frapper, habituellement avec précision, les différentes par-

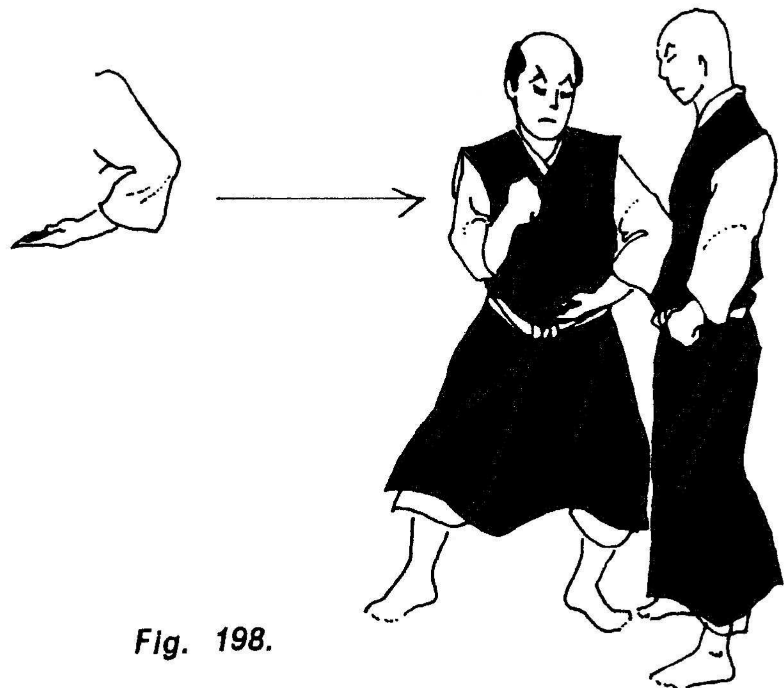
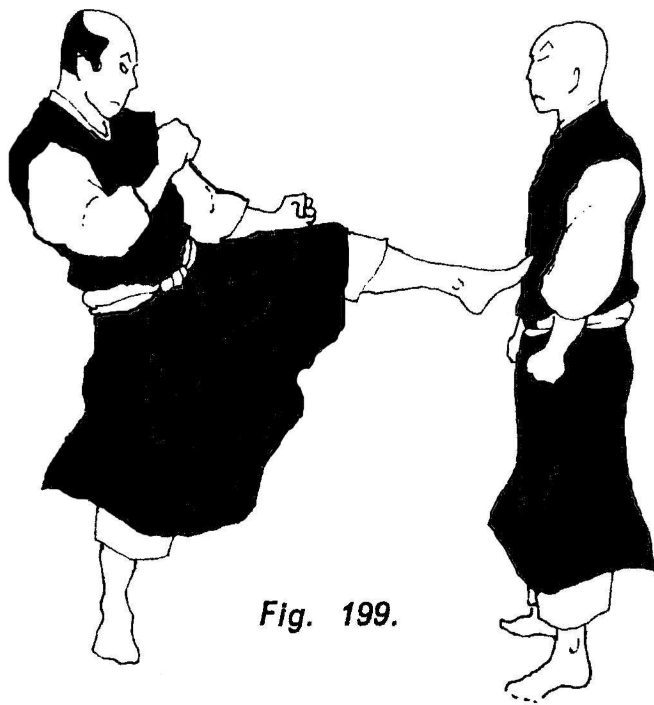


Fig. 198.

ties du corps et qui est, au contraire, une technique négligée de ces styles, surtout sportifs, dans lesquels le coup est, comme on dit, direct, sur un but imprécis.

Les coups de pied

Les coups de pied aussi sont utilisés dans le Kempho, surtout en contre-attaque. Ils peuvent être portés d'une distance plus grande que les coups donnés avec le poing ou avec le bras. Les formes des coups de pied s'inspirent des mêmes théories que celles qui règlent les coups de poing, mais demandent une plus grande stabilité dynamique. *Kihongeri* est le coup de pied direct, de base, qui s'exécute en soulevant d'abord la cuisse horizontalement puis en détendant la jambe, jusqu'à frapper avec le dessous du bout des doigts. Porté avec la jambe placée en arrière, il prend le nom de *Gyaku-geri*, et avec la jambe placée en avant, de *Jun-geri* (fig. 199), comme pour le "poing court" et le "poing à l'envers".
Parmi les autres techniques de jambe, on trouve *Mawashi-geri*, coup de pied circulaire, *Sokuto-geri*, coup de pied latéral, *Ushiro-geri*, coup de pied en arrière, etc.


Fig. 199.

Les formes d'entraînement

Les techniques Goho, qui utilisent positivement la force, s'apprennent grâce à une série d'exercices individuels rigoureusement codifiés, qui prennent les noms de *Giwaken* 1° et 2°, *Tenchiken* 1°, 2°, 3° et 4°, *Nioken, Sangoken, Tennoken* 1°, 2° et 3°, *Chioken*. De tels exercices peuvent aussi être exécutés à deux, avec un attaquant et l'exécutant véritable; mais on ne demande des examens pour la qualification d'"expert" que dans l'exécution individuelle.
La forme Giwaken que nous présentons est une action combinée d'attaques et de parades, de coups de poing et de coups de pied. Ils s'exécutent des deux côtés. Nos images montrent les deux adversaires, pour plus de clarté, mais l'exécutant principal est celui qui est représenté sur la droite, avec un crâne chauve; une exécution individuelle fait donc référence à ses mouvements.
Le rythme de l'exercice est continu, lent ou rapide selon la capacité de l'exécutant. Les mouvements doivent être très précis. Voici la description de Giwaken:

— les deux pratiquants en position Kesshu-gamae (fig. 200)
— ils se saluent d'une manière caractéristique (fig. 201)
— ils prennent la position de Chudan-gamae à gauche
— l'exécutant principal avance la jambe gauche, attaquant Jun-tsuki avec le poing gauche; le second rôle recule le pied gauche, transférant 60% du poids pour l'attaque avec Uwa-uke du bras droit (fig. 202)
— sans déplacer les pieds, mais seulement en tournant les hanches, l'attaquant porte Gyaku-tsuki avec le poing droit; l'autre se défend avec Shita-uke avec le gauche et Uchi-uke avec le droit (fig. 203)
— tous les deux reprennent la position de Chudan-gamae, l'un à gauche, l'autre à droite (fig. 204)
— maintenant l'attaqué, représenté sur la gauche, exécute Jun-tsuki en visant la pointe du cœur de l'adversaire (Jodanjun-tsuki: coup de poing court à mi-niveau) avec le bras droit
— l'exécutant principal déplace en arrière le poids du corps sur le pied droit, avec Shita-uke du bras gauche, et contre-attaque Jun-geri avec coup de pied gauche dans les côtes (fig. 205)
— l'action est terminée, les exécutants reprennent leur maîtrise pour le salut dans la position de la figure 201 et ensuite en Kesshu-gamae, comme dans la figure 200

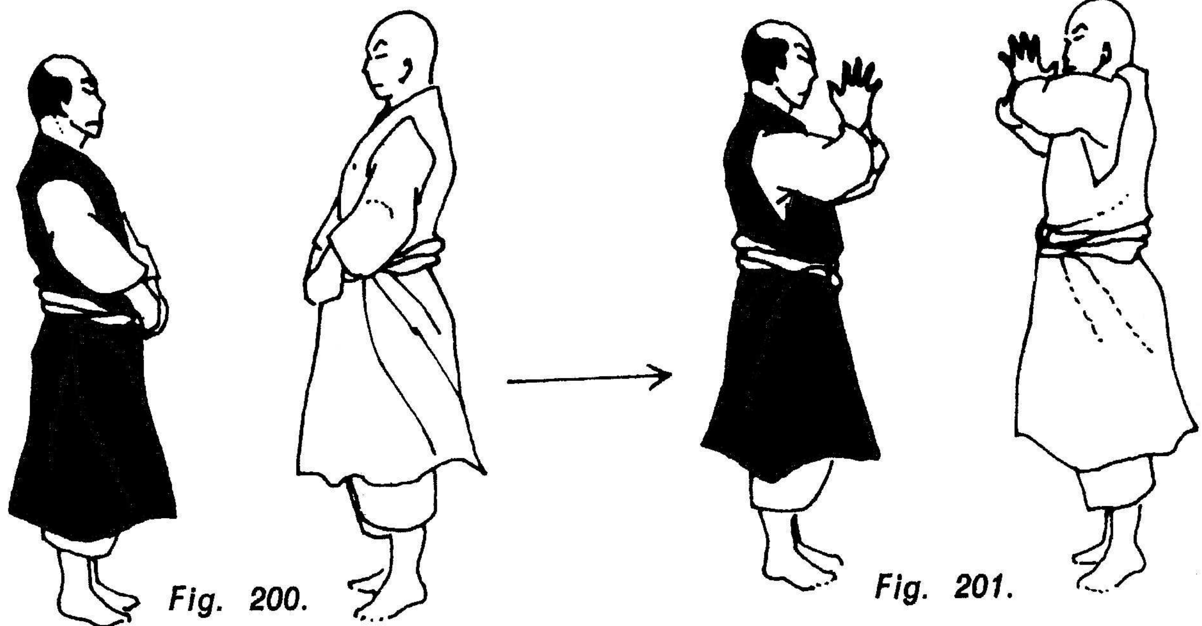


Fig. 200. *Fig. 201.*

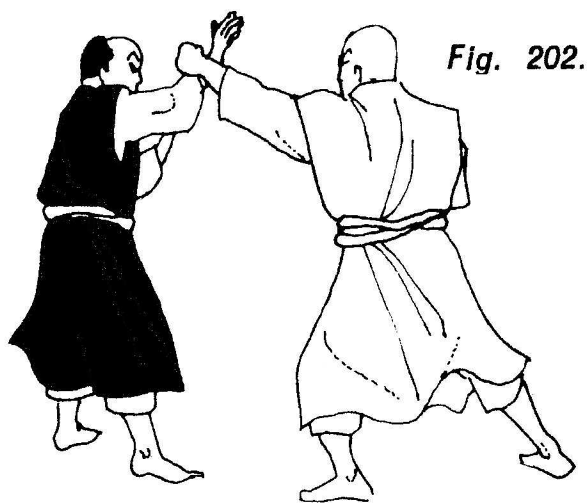


Fig. 202.

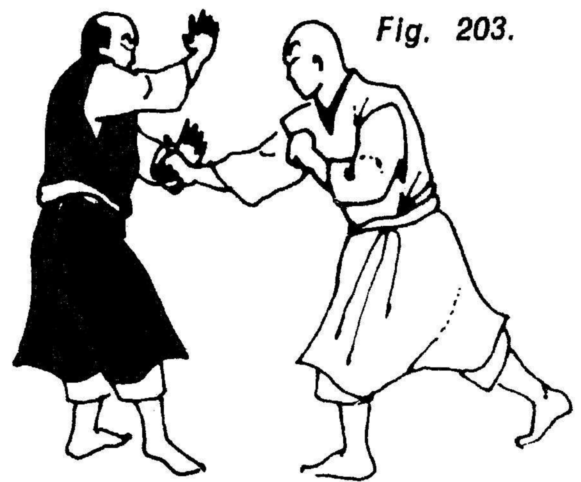


Fig. 203.

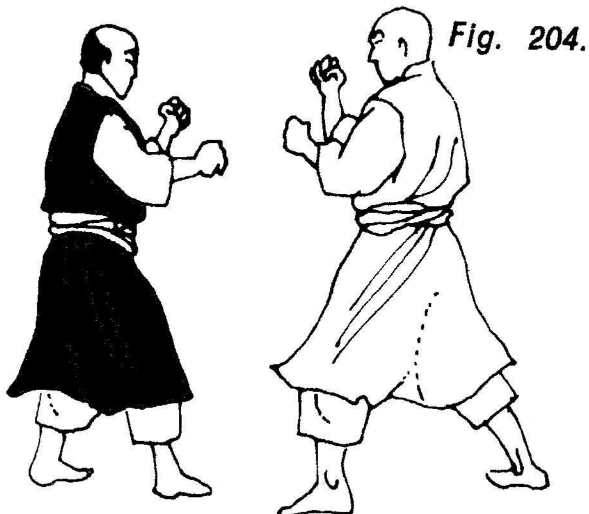


Fig. 204.

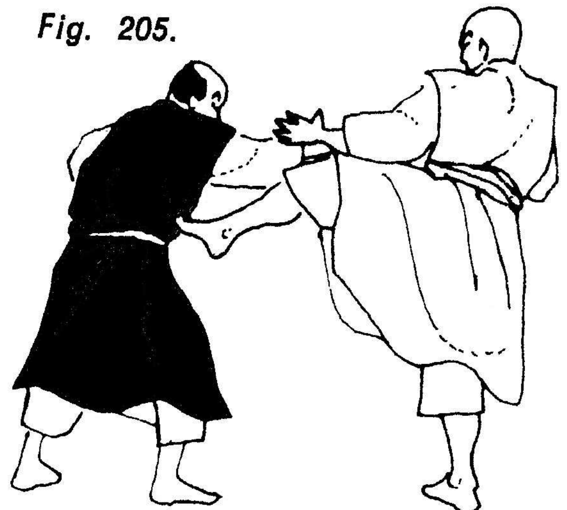


Fig. 205.

— un instant de pause et, de nouveau, ils reprennent Chudan-gamae, à droite, pour répéter les mêmes mouvements de l'autre côté.

Tous les autres exercices, que nous ne pouvons décrire ici, se déroulent selon la même pratique, mais comportent d'autres techniques d'attaque ou de contre-attaque.

JUHO: USAGE NÉGATIF DE LA FORCE

Les techniques subtiles qui ont été exposées concernent des situations dans lesquelles on est attaqué au poing, à coups de pied ou de coude, et utilisent une contre-attaque de force, basée sur les mêmes techniques (Goho, usage positif de la force). Les techniques qui s'inspirent du principe Juho font appel, au contraire, à la souplesse.

Les positions de garde, les déplacements, et, dans une certaine mesure, l'usage du corps, restent ceux qui ont déjà été décrits.
Juho est l'étude de la défense contre les attaques au corps à corps, comprenant des prises aux poignets, aux bras, aux vêtements et au corps. Initialement, c'est pour se soustraire à ces attaques que l'on étudie les mouvements; ensuite, on passe aux contre-attaques au moyen de leviers, de projections et de formes de contrôle ou d'immobilisation. Cet ensemble est très vaste et nous devons nous borner à n'en rapporter que quelques exemples.

L'usage du corps

La figure 206 donne un exemple de l'usage du corps pour se soustraire à une prise des deux mains au poignet. Cette action prend le nom de *Sankaku-shuho* (défense en triangle). Supposons que l'adversaire s'approche, saisissant le poignet droit avec les deux mains dans l'intention de le tordre derrière le dos et d'arriver ainsi à contrôler notre corps au moyen d'un levier. Les doigts de la main attaquée se tendent, le bras cède à la force de l'adversaire et notre corps s'approche de lui avec un pas du pied gauche, rendant impossible la torsion du bras derrière le dos. Le bras lui-même se plie en faisant avancer le coude, tandis que le poing droit se prépare à la contre-attaque.

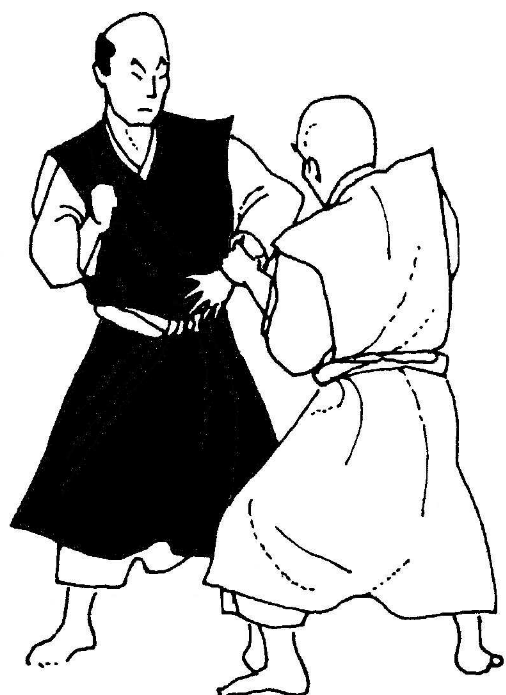


Fig. 206.

Les torsions du poignet

Les actions de levier au poignet sont particulièrement efficaces pour riposter aux prises de l'adversaire, outre le fait qu'elles libèrent le membre saisi. Leur force dépend du corps, qui doit rapidement se mettre dans une meilleure position.

La figure 207 montre *Gyaku-gote* (retourner le poignet). Pour l'exécuter, on saisit la main de l'attaquant avec les pouces sur le dos de sa main et les doigts dans la paume, on plie aussi légèrement l'articulation du pouce et on force pour le tourner du haut vers l'extérieur.



Fig. 207.

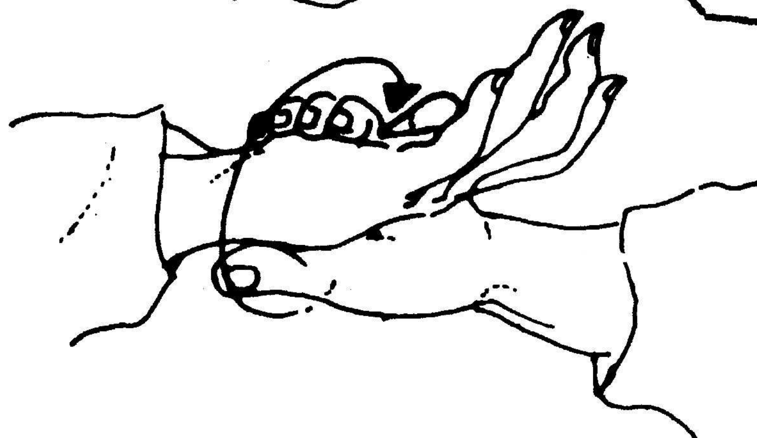


Fig. 208.

Dans la figure 208, on montre *Oshi-gote* (pousser le poignet) qui répète la même action de levier avec une prise différente. Supposons que votre poignet droit soit saisi d'en bas par la main gauche de l'adversaire. Le bras se plie et le corps s'approche de celui de l'attaquant pour annuler un éventuel effort de torsion de sa part, puis la main libre, la gauche, saisit celle qui serre votre poignet dans la position que montre la figure, avec les doigts du côté de la paume et les pouces sur le dos, et la tord de nouveau vers l'extérieur.

Eri-juji est une "défense de prise au collet". Tandis que nous sommes en Kesshu-gamae, l'adversaire nous prend au collet gauche à la hauteur de la poitrine, avec sa main droite, le pied droit avancé.
Pour pouvoir se défendre convenablement, il faut avant tout le distraire en lui portant un coup au visage, qui pourrait être Gyaku-tsuki porté du droit, tandis que le pied gauche avance. En attendant, la main gauche saisit le collet qui est sous la prise de l'attaquant. Soudain la main droite retourne et "couvre" celle de l'adversaire, la piégeant au poignet. Cette action n'est possible que si le coup de poing au visage a permis de faire s'éloigner légèrement sa poitrine, étendant complètement le bras que nous tenons. La main gauche, sans lâcher prise, porte le coude en avant, couvrant l'avant-bras droit de l'adversaire et exerçant la double action de lui plier le coude et de pousser vers le bas. L'action générale est illustrée par la figure 209 et le détail du levier par la figure 210.
Il est important que le bras en levier soit plié en trois parties: poignet, avant-bras, bras. On poursuit la pression jusqu'à ce que l'attaquant soit contraint de s'agenouiller devant nous, exposé à un coup de pied.



Fig. 209.

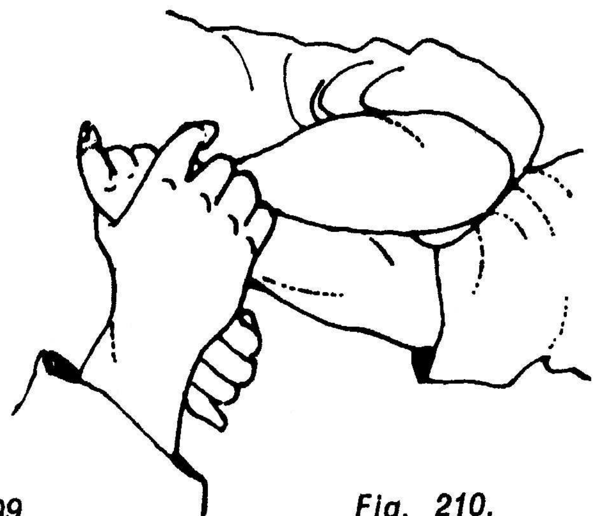


Fig. 210.

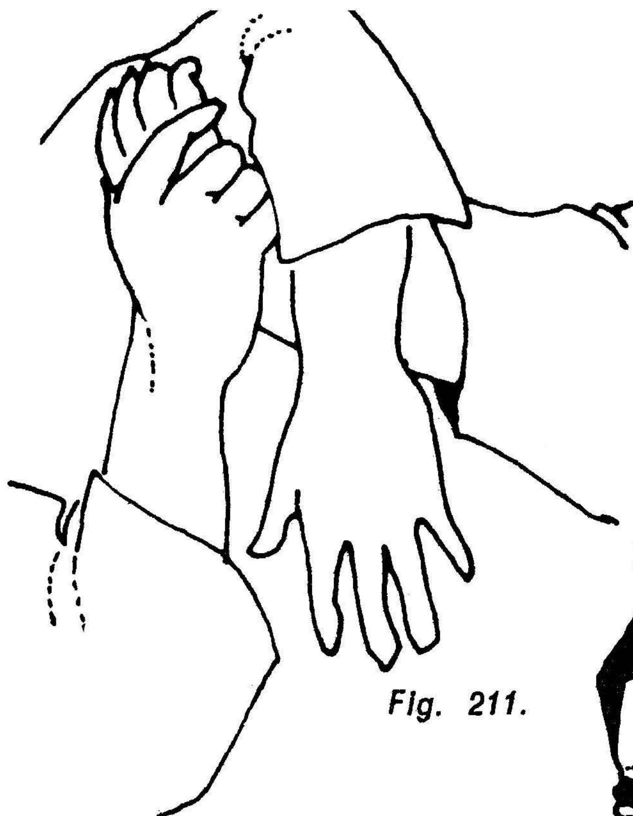


Fig. 211.



Fig. 212.

Ude-maki (tordre le poignet) est une technique analogue. L'attaquant saisit de l'intérieur notre manche gauche à la hauteur du coude. Avançant le pied gauche et pliant opportunément le corps, notre main droite saisit celle de l'adversaire avec les doigts vers la paume et les pouces sur le dos. Ensuite le coude attaqué se soulève et l'avant-bras accomplit un mouvement circulaire, en passant par-dessus le bras de l'adversaire et en le retournant vers le bas (fig. 211 et 212). Encore une fois, l'action du corps qui s'approche de l'attaquant doit faire plier son bras en trois parties et, sous l'effet de levier qui pousse vers le bas, il devra s'abaisser jusqu'à s'agenouiller devant nous.

Une autre variante de la même action de levier au poignet est illustrée par les figures 213 et 214 et prend le nom de *Kiri-gote* (couper le poignet). L'adversaire saisit notre poignet droit avec sa main droite, tandis que nous avons tous les deux le pied droit en avant. On avance le pied gauche avec un mouvement circulaire et enroulant, saisissant tout à coup l'occasion de le frapper avec le dos de la main gauche au visage, pour le distraire et enlever de la force au bras en prise. Notre main droite tend les doigts, tandis que la gauche saisit celle de l'adversaire avec le pouce sur la paume et les doigts sur le dos. Puis, notre main attaque d'abord vers le bas comme le ferait la lame d'un couteau, tandis que la prise de la main gauche empêche que sa propre main lâche notre poignet.

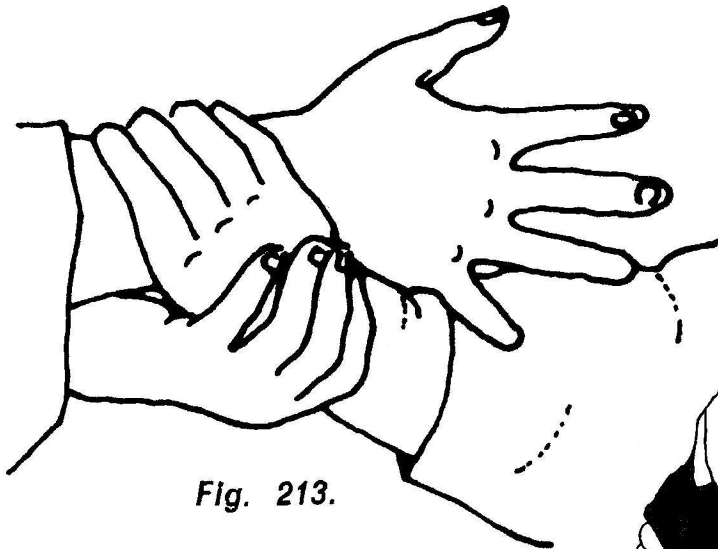


Fig. 213.

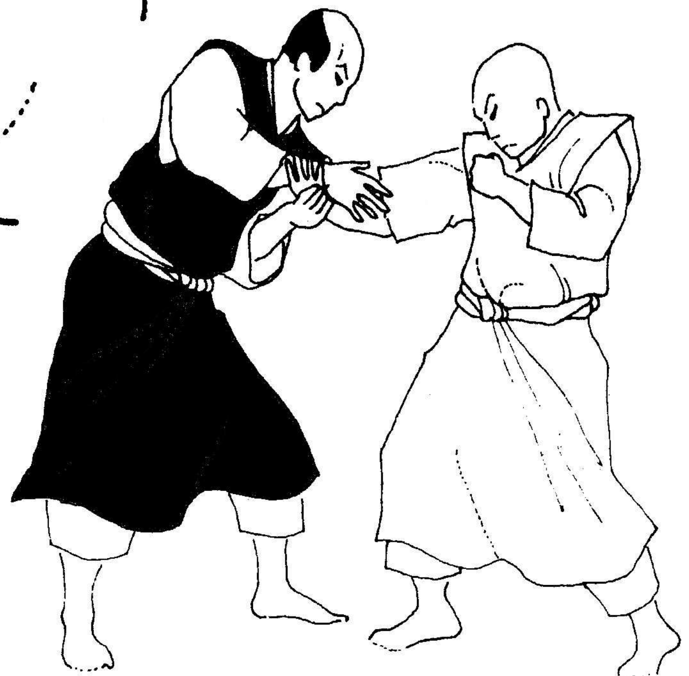


Fig. 214.



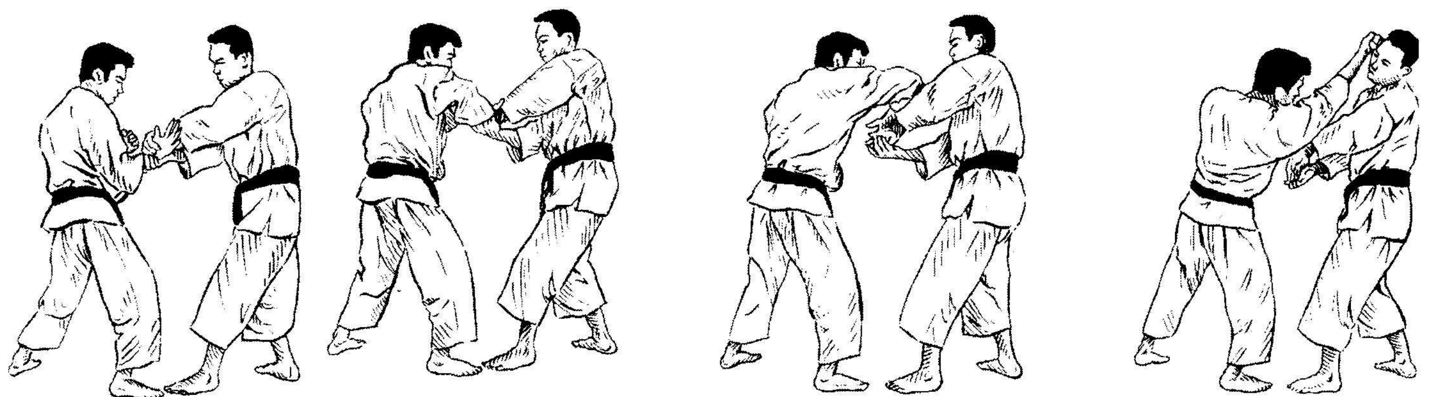
Fig. 215.

Les techniques de projection

Ippon-se-nage (lancement de l'épaule par un seul point), illustré par la figure 215, s'exécute après avoir saisi avec les deux mains le poignet droit de l'adversaire, en tournant rapidement jusqu'à provoquer une rotation de ses épaules pour le charger sur le dos et le projeter devant soi. Pour entrer en contact, le mouvement de rotation demande, toujours dans le cas de l'exécution à droite représentée sur la figure, qu'on avance d'abord le pied droit devant, à sa droite et donc que l'on recule le gauche devant à sa gauche, accomplissant ainsi avec le corps une rotation vers la gauche.







Contre par dégagement du bras et coup de poing en revers

Katate-nage (projection d'une seule main) requiert un mouvement inverse du précédent. En partant de la même prise des deux mains au poignet, le pied droit avance pour permettre la rotation du corps qui suit vers la droite et qui est donc déjà sensiblement tourné dans cette direction. Le corps s'abaisse et notre épaule gauche se prépare à pousser contre le coude de l'adversaire pour le plier vers l'intérieur (fig. 216). La figure 217 montre notre corps qui tourne tout à coup vers la droite, en restant très bas, comme pour passer sous le bras de l'adversaire. La jambe gauche avance largement devant lui.



Fig. 216.



Fig. 217.



Fig. 218.

La tête passe effectivement sous le coude de l'adversaire, le corps poursuit sa rotation à droite, le genou gauche touche terre. Le bras de l'adversaire est entouré dans une position de levier qui ne lui permet que de tomber largement en avant pour éviter le pire (fig. 218). Toutes ces projections sont extrêmement dangereuses et devront naturellement être exécutées sous le contrôle d'un expert, tant que l'on n'aura pas maîtrisé les principes de la chute et de l'usage du corps.

Les contrôles

Les techniques de contrôle servent à empêcher l'adversaire de nuire, sans avoir recours aux coups violents qui le mettraient irrémédiablement hors de combat. Elles consistent généralement en leviers, sous la menace desquels il sera contraint de se rendre ou, de toute manière, de rester inoffensif.

Ude-jugi-gatame (contrôle du bras croisé) est illustré par la figure 219. On part, pour l'exécuter, d'une position avec le pied droit avancé et on saisit avec la main droite son poignet droit. Ensuite, avec un ample demi-cercle du pied droit qui passe par-derrière, on se déplace flanc à flanc sur sa droite, tandis que la main gauche entoure son bras en le contrôlant, prenant à peine contact au-dessus du coude, et le forçant en levier vers le haut.

Tate-gassho-gatame (contrôle d'au-dessus de la main), illustré par les figures 220 et 221, est utilisé après une projection du type Ippon-se-nage, en continuant à tenir le poignet utilisé pour la projection avec la main gauche, tandis que la main droite pousse sur la paume ouverte en la contraignant à une hyperflexion.



Fig. 219.



Fig. 220.

Fig. 221.

